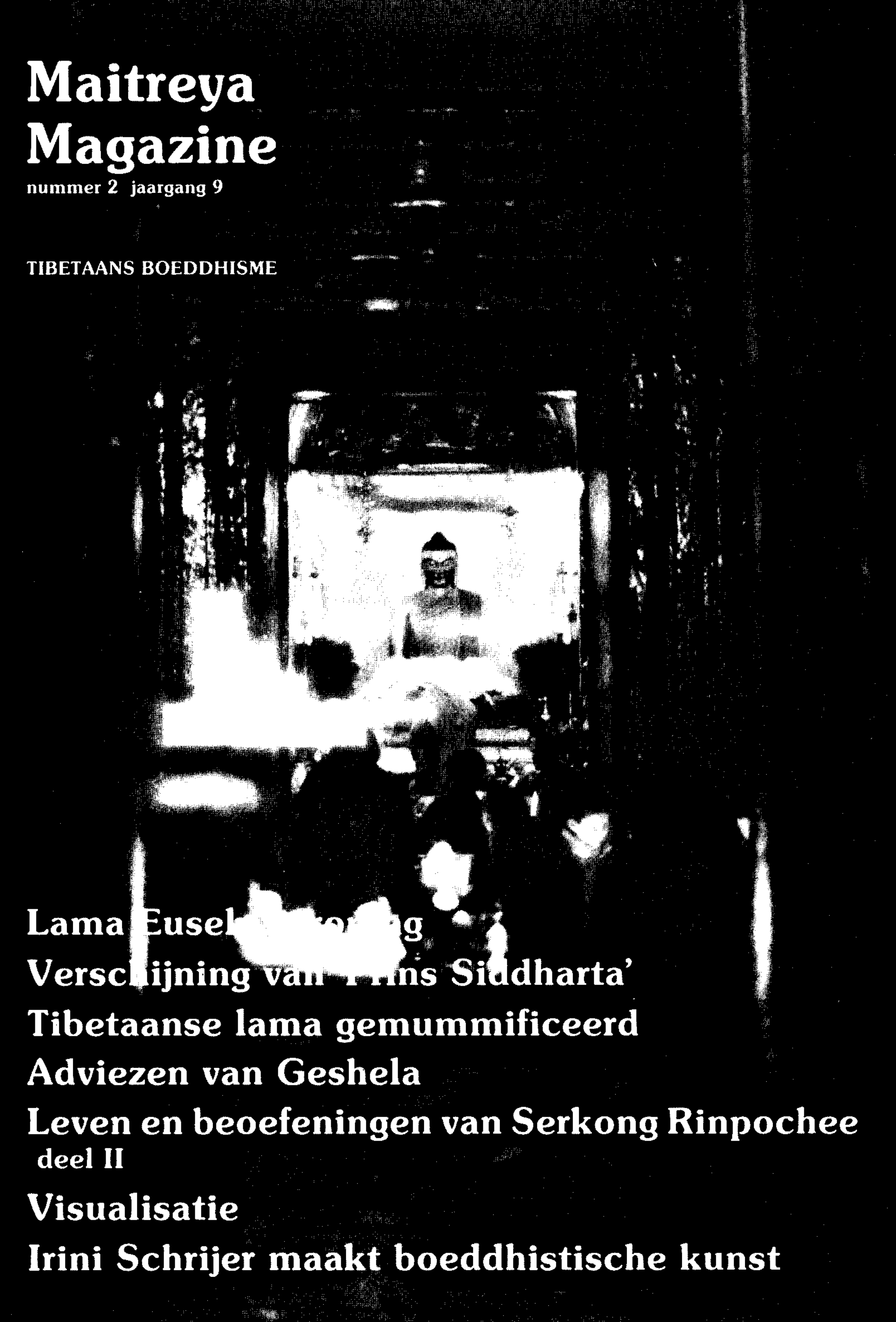
Maitreya Magazine

nummer 2 jaargang 9

TIBETAANS BOEDDHISME



Lama [illegible]usel[illegible]g

Versc[illegible]ijning va[illegible]s Si[illegible]dharta'

Tibetaanse lama gemummificeerd

Adviezen van Geshela

Leven en beoefeningen van Serkong Rinpochee
deel II

Visualisatie

Irini Schrijer maakt boeddhistische kunst

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 2/Jaargang 9
Juni, juli, augustus 1987

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kalenderkwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES
Nicolaas van Beek
Kathy Cole
Karma Meunlam

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1987c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen, t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Jan-Paul Kool

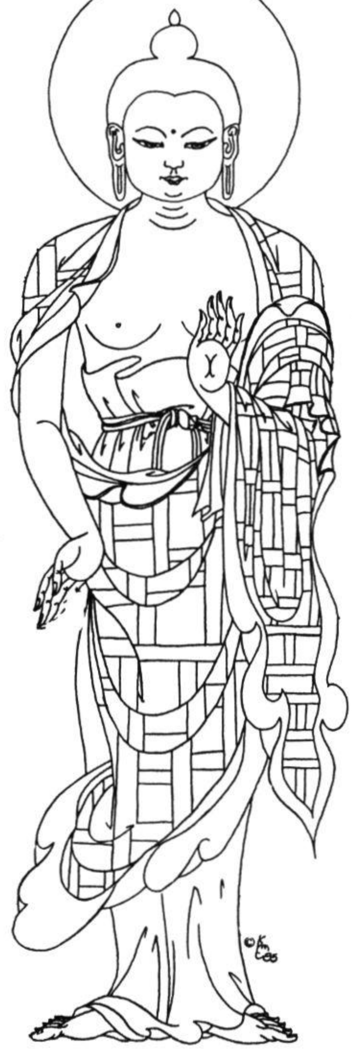


Foto: Richard Majchrzak

Het Maitreya Magazine zelfs doorgedrongen in het Potala Paleis in Lhasa, Tibet.

Leidraad

Als dit tweede nummer van het Maitreya Magazine van dit jaar verschijnt, staan we aan de vooravond van het belangrijke bezoek van Z.H. Gaden Tri Rinpochee. Het is een hele eer voor ons om de hoogste Lama van de Gelug School in ons centrum te mogen ontvangen en we hopen dat veel lezers, in de gelegenheid zullen zijn deze leraar te ontmoeten op een van de kursussen in Maasbommel of op de openbare lezingen in Scheveningen, Tilburg en Amsterdam.

In dit nummer vindt U een inspirerende toespraak van onze vaste leraar, Geshe Konchog Lhundup, met veel praktische tips voor de beoefening van de Dharma in ons dagelijks leven, onder de titel 'Adviezen van Geshela'!

Bijzonder verhelderend is het artikel van Dr. Alex Berzin over 'visualisatie', speciaal voor diegenen onder ons die tantra willen beoefenen of eens duidelijker willen weten waarvoor de tantrische beoefening nu precies gebruikt wordt.

Tevens van de hand van Alex Berzin volgt hier het tweede deel van het Leven en beoefeningen van Serkong Rinpochee.

In het kader van ons streven, in elk Magazine een origineel boeddhistische tekst af te drukken, die rechtstreeks wordt vertaald in het Nederlands door monnik Thubten Tsépèl, vindt u ditmaal de Basistekst van Lama Tsong Khapa: 'De Drie Hoofdzaken van het Pad'. Ook vertaalde hij de Soetra van Mededogen en Liefdevolle Vriendelijkheid voor U uit het Engels. Erg veel werk ging ook zitten in het uitbrengen van het nieuwe Maitreya Handboek met gebeden en meditaties in het Tibetaans-Nederlands, dat vanaf nu te verkrijgen is in onze winkel.

Een verslag van de trooninstallatie van Lama Eusel Rinpochee is geschreven door Corine Terstegge. Daarnaast zijn er over deze belangrijke gebeurtenis verslagen van Robina Courtin en Roger Mier.

Irini Schrijer is aan het woord over haar tentoonstelling van boeddhistisch geïnspireerde kunst en verder is er nieuws over de mummificering van Z.H. Kyabje Ling Rinpochee, de uitgave van het boek 'Prins Siddhartha' in het Nederlands en natuurlijk ons zomerprogramma.

Het verslag van de Kas Kontrole Kommissie betreffende de Geshe Aktie 1986 is inmiddels aan alle donateurs gestuurd. Voor het eerst in de geschiedenis van deze aktie werd een positief resultaat geboekt waarmee tevens de tekorten van eerdere jaren werd goedgemaakt.

Wij wensen u veel leesplezier toe.

De redaktie

Adviezen van Geshela

Foto: Jan-Paul Kool

Geshela tijdens vuurpoedja

Er zijn heel veel mensen op de planeet aarde en er zijn heel veel mensen die allerlei verschillende dingen doen. Maar de meesten van al die mensen zijn voortdurend bezig met het verrichten van de ene negatieve of schadelijke aktiviteit na de andere. Verder zijn er een aantal mensen die oprecht proberen om op een positieve manier hun best te doen in dit leven gelukkig te zijn, door met onschadelijke methoden, zonder anderen daarbij kwaad te doen, in hun levensonderhoud te voorzien, maar dat zijn er maar weinig. Er zijn nog veel minder mensen die proberen, zich met welke geestelijke weg dan ook, te ontwikkelen. Zulke mensen hebben oog voor een verdere toekomst, hebben oog voor een blijvende vorm van geluk. Wel, al deze verschillende wezens, die op een verschillende manier in het leven staan, willen geen van allen lijden. Ze willen eigenlijk allemaal alleen maar gelukkig zijn. In het verleden zijn er ook al heel wat wezens in geslaagd het blijvende geluk van bevrijding en boeddhaschap te bereiken en ze hebben dat gedaan door oog te hebben voor een verre toekomst en door te streven naar blijvend geluk. Niet door alleen maar te streven naar geluk binnen dit ene leven en als enige toevlucht hun arts te nemen.

De manier om het lijden te verlichten is niet om alleen maar als enige uitweg een arts als je toevlucht te zien, maar juist door inspanning steeds opnieuw te proberen alle schadelijke gewoontes af te bouwen en op te geven, en alle heilzame aktiviteiten te verrichten. Dat is de manier waarop die personen in het verleden de bevrijding en het boeddhaschap hebben bereikt. Om te weten hoe we van onze schadelijke gewoontes kunnen afkomen en hoe we heilzame gewoontes kunnen aanleren is het belangrijk dat we vertrouwen op een geestelijk pad, op een geestelijke weg en dat hoeft niet eens persé de boeddhistische te zijn want in feite zijn alle religies er in essentie op uit om het schadelijke te voorkomen en het heilzame te bewerkstelligen. Of we nu de stellingen van het boeddhisme bezien, die van het christendom of van het hindoeïsme, we zullen al gauw tot de conclusie komen dat nergens ooit iemand gezegd heeft dat we door het verrichten van schadelijke aktiviteiten gelukkig zullen worden, zelfs niet in dit ene leven. In grote lijnen zijn die verschillende religies het er over eens dat er een behoorlijke, geestelijke training nodig is om een geestelijke evolutie te doen plaatsvinden. Die geestelijke evolutie is gebaseerd op het opgeven van schadelijke aktiviteiten en het volbrengen van heilzame beoefeningen.

Wij behoren tot die kleine groep van mensen die inzien dat het belangrijk is onze toevlucht te nemen tot een betrouwbare geestelijke weg om richting te geven aan ons leven op zo'n manier dat we een steeds hoger niveau van evolutie bereiken en dat is bijzonder fortuinlijk. Daarnaast zijn we ook nog gericht op het welzijn van anderen want we stellen onze geestelijke evolutie in dienst van het welzijn van anderen en dat is nog veel beter, dat is nog veel unieker. Dat is bijzonder prijzenswaardig. Laten we dus ook proberen om voortdurend in de gaten te houden dat we dit soort weekeinden volgen, dat we thuis onze meditatie doen en dingen uitpluizen over de Dharma met als doel om steeds gelukkiger te worden en anderen ook steeds gelukkiger te maken.

Laten we ook beseffen dat we al heel erg veel tot stand hebben gebracht in het verleden, in onze voorgaande levens. Want het feit dat we nu gedreven zijn dit soort weekeinden te volgen en ons geestelijk te ontwikkelen met een betrouwbaar, geestelijk pad, komt niet uit de lucht vallen. Daarvoor hebben we in het verleden een fundament gelegd in de vorm van allerlei religieuze indrukken die we hebben opgedaan en in de vorm van ons openstaan, dat we hebben bereikt door het ontvangen van de inspiratie van de verlichte wezens. Welnu dat soort dingen hebben we met moeite opgebouwd en dienen we dus niet verloren te laten gaan. Het is heel belangrijk om

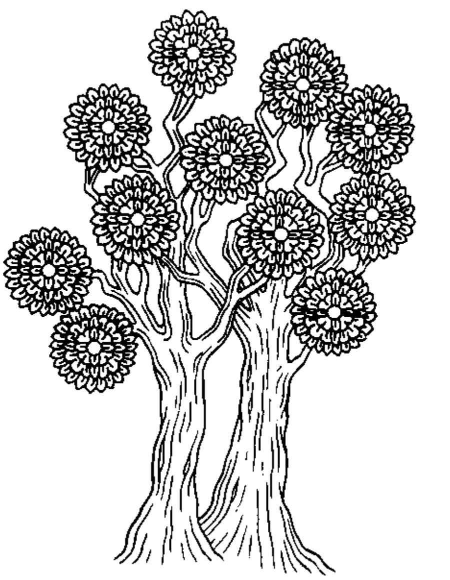
steeds te blijven inzien hoe goed we bezig zijn want daaruit putten we dan weer de kracht om door te gaan en om eventuele problemen het hoofd te bieden. Het is heel belangrijk dat we beseffen hoe goed we bezig zijn. En hoewel we om hier te komen, naar dit afgelegen eiland waar Maasbommel ligt, geld moeten uitgeven voor ons vervoer en voor onze overnachting en ons eten hier, laten we proberen altijd in de gaten te houden dat dat geld in ieder geval goed besteed is, omdat het besteed wordt voor onze geestelijke groei, in het grotere verband voor het welzijn van alle wezens.

De beste financiële offers die we maken, zijn offers voor de Dharma, voor onze geestelijke ontwikkeling. Als we veel moeten uitgeven, als we grote financiële offers moeten brengen om ons geestelijk te ontwikkelen, om ons leven verder in te richten in termen van een spirituele weg, dan is dat zeker de moeite waard en dan is daar geen cent van verloren.

En hoewel we natuurlijk voor het probleem staan dat we behalve reiskosten om hier naartoe te komen ook gekonfronteerd worden met een behoorlijk bedrag dat we moeten besteden voor onze overnachting en de maaltijden, is het zo dat dat onoverkomelijk is, omdat geen cent van dat geld overblijft, maar omdat het tot op de laatste cent hard nodig is voor de aanschaf van de matjes waarop we zitten, voor de inrichting van de meditatieruimte, voor het in stand houden van het gastenverblijf, kortom, voor dit Dharmacentrum dat weer geheel gericht is op het ter beschikking stellen van de Dharma aan de mensen in Nederland. Het is goed om dit soort dingen te beseffen en het is ook goed om op die manier over de Dharma te praten met anderen, want er ontstaan wel eens misverstanden over de financiën. Alle mensen die werken voor dit centrum doen dat volkomen kosteloos en betalen ook zelf voor hun verblijf in dit centrum. Als we nu zulke fantastische dingen wensen als het bereiken van een staat van bevrijding en het bereiken van het boeddhaschap, is het dan niet heel gewoon dat we daar ook wat voor over hebben?

Alle begin is moeilijk en als we zien hoe de Tibetanen in de tiende en de elfde eeuw zich hebben ingespannen om de verhuizing van het boeddhisme naar Tibet mogelijk te maken dan zitten we hier met onze oren te klapperen. Niet alleen zijn er enorme hoeveelheden zuiver goud getransporteerd naar India om de toenmalige, daar wonende leraren te bewegen naar Tibet te komen, er zijn zelfs vele mensen geweest die hun eigen leven hebben opgeofferd om die verhuizing van de Dharma naar Tibet mogelijk te maken.

We weten dat de oorsprong van het boeddhisme in India ligt, maar in India is helaas van het boeddhisme niet veel meer over. Dat zullen velen van jullie zelf hebben gezien. Het is dan ook heel fortuinlijk dat voordat alle teksten en kloosters in India, door de invallen van de moslims vernietigd werden, zowel alle Hinayana Soetra's als alle Mahayana Soetra's, als alle Tantrische teksten, in perfect Tibetaans werden vertaald. Ze zijn zo goed vertaald dat ze nu weer terug vertaald kunnen worden in het Sanskriet, omdat er een heel strikte en nauwkeurige kode is gebruikt bij het vertalen waardoor het mogelijk is dat die teksten nu geleidelijk aan weer beschikbaar komen voor de Indiërs zelf.



We zijn heel fortuinlijk nu mee te mogen maken dat die hele schat aan wijsheid uit Tibet weer in de wereld komt. Nu niet alleen in India maar vooral ook in de westerse wereld, want ik denk dat er in Europa ondertussen wel honderden Tibetaanse Dharma-centra zijn. In Amerika wordt ook heel professioneel te werk gegaan om de Dharma te bewaren en te verspreiden.

In Nederland gaat het helaas allemaal nog niet zo professioneel omdat het allemaal berust op werk van vrijwilligers, die niet beroepsmatig zijn en die allemaal een minimum-inkomen hebben. Hoe dan ook, al die vrijwilligers in Nederland doen hun best, ook al worden ze niet gesteund door grote en rijke universiteiten. Probeer dus om die mensen in Nederland, die zo hun best doen om de Dharma hier naar toe te halen en in stand te houden, zoveel mogelijk te steunen op welke manier u dat ook kunt.

Zo'n Dharma-centrum is afhankelijk ontstaan door een heleboel verschillende oorzaken en omstandigheden die dit centrum gaande houden, en het zullen uitbreiden tot een heel belangrijk centrum. Op het ogenblik doet de situatie zich voor dat er steeds meer mensen zeggen dat Maasbommel zo ver weg ligt en dat ze zoveel geld moeten uitgeven en zoveel tijd moeten uittrekken om naar Maasbommel te komen.

"Geshe-la, komt u maar naar ons toe om een kursus te doen, komt u maar naar ons toe om een weekeinde te houden", wordt veel gevraagd. Maar daar ben ik eigenlijk helemaal niet gelukkig mee, want wij hebben zo ons best gedaan om dit centrum op poten te zetten en het is ook zo'n fantastisch leuk centrum geworden, dat het heel vreemd is dat we nu de ene dag hier en de andere dag daar en voortdurend de hele week op reis zouden moeten zijn. Bovendien is het inkorrekt dat de leerlingen meer macht zouden hebben, meer inloed zouden hebben dan de leraar, zozeer zelfs dat de leraar altijd maar naar de leerlingen toe moet komen. Als de mensen wat willen horen moeten ze maar naar mij toekomen, want ik ben niet van plan om als een bedelaar in Nederland rond te reizen of ik alstublieft hier en daar de Dharma mag onderwijzen.

Als mensen echt geïnteresseerd zijn komen ze maar hier naartoe. En dat geldt in het algemeen. We werken hier voor het welzijn van alle wezens maar het is natuurlijk niet zo dat we aan elke oproep gehoor moeten geven om hier en daar op het podium te treden. De reden waarom ik dit zeg is, omdat toch een aantal oudere volgelingen of studenten, hoe je ze wil noemen, hier aanwezig zijn en ook omdat dit probleem op het ogenblik heel erg krachtig speelt en ik wil dat we daar allemaal in meedenken.

Dit centrum is niet een centrum dat toebehoort aan één of twee mensen. Dit centrum is afhankelijk ontstaan, en tot stand gekomen door de vrijgevigheid en de inspanning van een heel groot aantal

mensen en ook zeker door u allen, en daarom wil ik dat iedereen meedenkt en meehelpt richting te geven aan de toekomst van dit centrum.

Dat is één reden waarom ik dit zeg, want ik wil dat iedereen goed beseft dat dit centrum niet toebehoort aan één of twee mensen, maar dat het uw centrum is, dat het uw gebouwen zijn en dat het uw meditatieruimte is.

De tweede reden waarom ik dit zeg is omdat ik u er meer bij wil betrekken vanwege de op stapel staande verhuizing naar een nieuw centrum en in een nieuw centrum zal alles nog vele beter kunnen, maar ook alleen als u meedoet. In sommige landen gaat het wat dat betreft financieel veel gemakkelijker. Er zijn vele centra waarbij één rijke miljonair gewoon een miljoen op tafel heeft gelegd. Die zijn er zelfs nogal wat in het Tibetaans boeddhisme.

Wel, zo'n miljonair is in Nederland nog heel ver te zoeken op het ogenblik. Dat betreuren wij met zijn allen, maar zolang dit zo blijft zullen we dus een beroep moeten doen op u allemaal om allemaal een klein steentje bij te dragen.

Zelf vind ik dit wel grappig want ik ben een Kampa. Ik kom uit Oost-Tibet en Oost-Tibetanen zijn vechtersbazen die geen blad voor de mond nemen. Wat dat betreft ben ik dus net een Nederlander. Meestal spreken we, als we het over afhankelijk ontstaan hebben, over minder belangrijke dingen, maar het is ook heel goed om eens te zien hoe zo'n centrum eigenlijk is ontstaan.

Door inspiratie van wijlen Lama Thubten Yeshe en ook zeker door Lama Thubten Zopa Rinpochee is dit centrum begonnen in samenwerking met een aantal studenten van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee.

Toen het eenmaal vorm begon aan te nemen heeft het de zegen en ook de aandacht gekregen van Z.H. de Dalai Lama zelf en van zovele andere grote Lama's en dat bewijst toch dat het een belangrijk centrum is. Dat zulke grootheden als de Dalai Lama het de moeite waard vinden om zich ermee te bemoeien bewijst toch dat we op de goede weg zitten. Dus laten we proberen in te zien hoe fortuinlijk we zijn dat we deelnemen aan deze unieke situatie, dat we dit centrum mede in stand houden en samen runnen en toekomstplannen maken voor het behoud van de Boedha-Dharma hier in Nederland en voor het opleven ervan. Hoe fortuinljk is het niet dat u intussen zelf al de vruchten plukt in zoverre u in kontakt bent met een zuivere spirituele leraar en dat u zich kunt bezig houden en ontwikkelen met behulp van die Boeddha-Dharma. Dat is zeker iets om blij over te zijn.

Het is heel belangrijk dat we allemaal voortdurend in de gaten houden dat de Dharma die wij u bieden als het ware ingepast moet worden in uw dagelijkse leven, en hoe dat kan en op welke manier dat gebeurt, is een verantwoordelijkheid die ieder van ons voor zichzelf heeft. Het is absoluut niet zo dat wij een pakket Dharma aanbieden dat door ieder van u op die manier beoefend zou moeten worden. Nee, we hopen door verschillende dingen, door meerdere dingen aan te bieden, dat ieder van u er iets in vindt dat aansluit op zijn of haar levensvisie en beoefening.

Het gevaar bestaat namelijk, omdat er zoveel geboden wordt, zelfs door verschillende spirituele leraren van de boeddhistische tradities die ons land tegenwoordig bezoeken, dat er zoveel initiaties gegeven worden in zoveel verschillende boeddhavormen met allemaal verschillende verplichtingen, waaraan we ons dienen te houden, dat we op een gegeven moment met een soort dwangbuisachtig pakket van beoefeningen komen te zitten, waardoor we enkel nog stress op zullen lopen, en dat is zeer zeker nooit de bedoeling van de Boeddha geweest.

Dus laten we vooral in de gaten houden waar het om gaat met onze spirituele beoefening. Het gaat er om geestelijk vooruit te komen en niet om een wrakje van onszelf te maken. Laten we proberen om in de gaten te houden dat het geheel waarop we gericht moeten zijn is dat we meer vrede in onze geest vinden en meer tevreden mensen zullen worden.

Vraag: Op dit moment werk ik en dan twijfel ik altijd wat nu beter is? Aan de ene kant denk ik, zou ik mij niet beter aan mijn spirituele beoefening kunnen houden en aan de andere kant werk ik nu toch en zit ik me af te vragen, is het nu wel goed dat ik werk, of is het nu juist zo dat ik tijdens mijn werk dingen kan oefenen die ik anders niet zou kunnen doen. Hoe moeten we daar nu in handelen?

Antwoord: Gewoonlijk geef ik alle mensen die mij om raad vragen en die een baan hebben het advies om die baan te houden en Dharma-beoefening daarin te integreren, om formele Dharma-beoefening en het werk af te wisselen. Er zijn verschillende redenen waarom ik dat adviseer.

Er is het individuele belang en er is het belang van de samenleving. In termen van het individuele belang kan het soms lijken dat het beter is om je voor de volle honderd procent op een formele Dharma-beoefening te werpen, maar dat is tegengesteld aan het belang van de gemeenschap. Als we niet voldoende oog hebben voor de gemeenschap in zijn geheel, zullen we vroeger of later grote problemen tegekomen en dat is eigenlijk precies wat gebeurd is in Tibet. Als we zowel oog hebben voor de zaken van dit leven en daarom onze wereldse verantwoordelijkheden blijven dragen en daarbij tevens oog proberen te hebben voor toekomstige levens en daartoe onze geest verder ontwikkelen, dan zijn we mijns inziens realistisch bezig.

Bovendien zijn de tijden veranderd. We hoeven niet zo heel erg lang meer per dag te werken als vroeger het geval was en in veel landen nog steeds het geval is, waar men veertien of zestien uur per dag, zich zeven dagen in de week uitslooft. We houden genoeg tijd over buiten ons werk, om ons aan formele Dharma-beoefening te wijden.

Een andere reden waarom ik dit aanraad is de manier waarop de buitenwereld ons beziet. In het algemeen wordt in deze tijd niet meer geaccepteerd dat je niet werkt, maar hebben mensen juist respekt als je Dharma beoefent en ook in staat bent om in je eigen levensonderhoud te voorzien. Dus uiteindelijk zullen we verder komen als we beiden doen, zowel werken in de maatschappij, als on-

ze geest ontwikkelen door formele Dharma-beoefening. Bovendien bestaat het gevaar dat we in het begin te enthousiast zijn, enthousiaster dan we eigenlijk op de lange duur zullen kunnen waarmaken. Het gebeurt wel dat de mensen zo gegrepen worden, dat ze hun wereldse bezigheden totaal opgeven in een vlaag van onthechting en zich dan enige jaren bijzonder intensief aan de Dharma wijden. Maar na een paar jaar komen ze tot de conclusie dat ze daarmee toch te hoog gegrepen hebben. Dan verwerpen ze hun Dharma-beoefening en zijn dan al zo lang werkeloos dat ze ook geen baan meer krijgen. Dus ik raad iedereen aan zijn baan te behouden en dit af te wisselen met formele Dharma-beoefening. Dan kunt u het het langste volhouden en dat is het vruchtbaarst voor de Dharma in zijn geheel en voor de boeddhistische wereld in Nederland in het algemeen en tevens voor de hele Nederlandse gemeenschap.

Ik ben ook bijzonder verheugd te horen dat er zo iets in Nederland is als vrijwilligerswerk zodat de mensen die een uitkering genieten toch een kans krijgen om een praktisch steentje bij te dragen aan de opbouw van de samenleving. Dat getuigd van een bijzondere visie van de Nederlandse regering op het welzijn van het Nederlandse publiek en dat kan van weinig regeringen op deze planeet gezegd worden. In geen enkel ander land gaat de regering zover in sociaal- en welzijnswerk als in Nederland. Zo is dat. Onthoudt dat maar.

We moeten dus beide onderdelen in de gaten houden, zowel het belang van de gemeenschap of samenleving, als het belang van onze geestelijke vooruitgang als individuen binnen die samenleving.

Vraag: zou Geshe-la kunnen zeggen of dat ook geldt voor mensen die langer gewerkt hebben, zoals ikzelf. Ik zit in een dergeljke situatie.

Antwoord: Ik ben ook heel blij te horen dat er zo'n instantie is als de VUT waardoor u wat eerder op kunt houden met werken en u op oudere leeftijd wat meer kunt richten op een intensievere Dharma-beoefening. Bovendien hoeft u zich als u grijze haren hebt geen zorgen meer te maken dat u met de vinger nagewezen zult worden, en er gezegd wordt: "Daar heb je weer zo'n boeddhist die niet werkt". Maar als iemand van een jaar of twintig, dertig, veertig, in de kracht van zijn leven, gezond en in staat om veel werk te verzetten, weigert te werken en zegt: "Ik heb het te druk met mijn Dharma-beoefening", dan zal dat een bron zijn van verachting en een bron van kritiek.

Het is soms ook slim om een fysieke baan uit te zoeken want dan hoeven we ook niet in het weekeinde te gaan sporten. Ik zie op televisie dat mensen zich in het weekeinde zo uitsloven, in Sport in Beeld. Echt waar, het is gezond om te werken, dat weet ik uit eigen ervaring. Als je fysiek bezig bent, als je fysiek werkt, is de spijsvertering veel beter en dat komt onmiddellijk ten goede aan uw algehele gezondheid.

Beschouw uw baan als een hulpmiddel in uw spirituele groei. U heeft nu eenmaal bepaalde financiële of economische middelen nodig om uw geest verder te ontwikkelen en daar biedt die baan een mogelijkheid voor.

Om spiritueel te kunnen groeien zijn wij aangewezen op het voertuig van ons lichaam en het is dan ook heel erg belangrijk dat wij deze menselijke geboorte met alle vrijheden en mogelijkheden die dat met zich meebrengt, met de grootste zorg omringen en dat we onze gezondheid bijzonder serieus nemen. Het is ook in termen van onze gezondheid logisch dat we werken en geld verdienen om ons lichaam goed te kunnen voeden, goed te kunnen kleden en om het in een gezonde woning te laten wonen.

Hoewel we fantastische verhalen horen over de asceten in het oude India en in het oude Tibet, zoals in India met name Naropa en de andere Mahasiddha's en zoals in Tibet de grote yogi Milarepa, dienen we te begrijpen dat er toen andere tijden waren. We moeten niet denken dat we het nu nog op die manier zullen kunnen doen. In termen van spirituele beoefening waren dat betere tijden, alles ging een stuk gemakkelijker, de mensen waren lichamelijk ook een stuk gezonder, een stuk harder en konden veel meer hebben. In die tijd in het oude India en in het oude Tibet was elke spirituele beoefenaar een object van verering en als je je ook maar even met meditatie inliet in die tijd, had je nooit meer zorgen over waar je zou wonen, of waar je volgende maaltijd vandaan zou komen want je werd overstelpt met offergaven.

Als men in die tijd op reis ging, dan liep men, en ook dat kostte niets. Er waren geen vliegtuigen, er waren geen treinen en er waren ook geen auto's. Het was in die tijd niet zo dat je kon zeggen, ik ga lessen bijwonen, dus ik heb een

duur vliegticket nodig, een paspoort en een hoop geld. In die tijd hoefden de mediterenden zich ook geen zorgen te maken over de benzineprijs en de hoogte van de wegenbelasting.

Hoewel er in in de Himalaya nog een paar plaatsen zijn waar enkele asceten voortdurend, onafgebroken mediteren, mede dankzij de goedheid van de Dalai Lama, die het één en ander persoonlijk sponsort, is het zo dat in al die plaatsen, waar vroeger veel mensen mediteerden en waar we nu nog grotten kunnen bezoeken op een toeristische rondleiding, dat als we zouden proberen om in die grotten te gaan wonen en te mediteren we er binnen de kortste keren door de Indiase politie zouden worden verwijderd.

Dus is nu de tijd aangebroken dat we kamers moeten huren. Vroeger bedelden de monniken en hoefden ze niet ver te gaan om hun dagelijkse maaltijd bij elkaar te krijgen. In Tibet was het zelfs zo dat ze lang van te voren al werden uitgenodigd om op die en die dag, daar en daar te komen eten. Tegenwoordig als we ons hier met een bedelnap op straat begeven, worden we gearresteerd. Of we worden voor gek verklaard en opgehaald door de GGD. Het is heel belangrijk dat we beseffen dat de tijden veranderd zijn en dat we ons ook op een aangepaste manier zullen moeten gedragen en ons binnen de huidige mogelijkheden moeten proberen te ontwikkelen. Omdat het niet meer zo is dat er overal enthousiaste sponsors zijn, moeten we proberen zelf in ons levensonderhoud te voorzien en dat afwisselen met formele

Dharma-beoefening. Dat kan ook heel goed, gezien de enorme arbeidstijdverkortingen die tegenwoordig zijn ingevoerd.

We moeten wat dat betreft een stuk sterker zijn, want we moeten nu zowel in ons eigen levensonderhoud voorzien, alsook onze eigen geestelijke ontwikkeling tot stand brengen. Maar dat hoeft geen probleem te zijn zolang we het geld dat we verdienen maar ondergeschikt maken aan onze spirituele groei en in dienst stellen van onze geestelijke ontwikkeling en dat is louter een kwestie van positief denken.

Want we kunnen het werk niet alleen beschouwen als een noodzakelijk onderdeel om spiritueel te kunnen groeien, om in onze materiele behoeften voor geestelijke groei te voorzien, we kunnen ook op ons werk en tijdens ons werk zoveel mogelijk positief gemotiveerd blijven. En daar gaat het in essentie om, om positief te denken. De essentie van de Dharma komt erop neer, dat we onze eigen geest in de gaten houden en er vervolgens naar streven dat onze geest steeds positiever wordt, dat het mentaal steeds beter met ons gaat. Dat is voor een groot gedeelte te herleiden tot het positief denken. Hoe doen we dat, dat positieve denken?

Allereerst door voortdurend te denken aan het welzijn van anderen. En door het toepassen van tegenkrachten als we zien dat we onder de invloed van verstorende emoties, zoals begeerte en agressie, dreigen te komen. Door heel erg positief te denken over de goede dingen die we doen of gedaan hebben en door daar blij over te zijn. We hebben bijvoorbeeld vanaf vrijdagavond hier geprobeerd mee te doen en te luisteren met een zo zuiver mogelijke motivatie. Zover ons dat mogelijk was hebben we ons hier ingezet om gezamenlijk een enorme hoeveelheid positieve indrukken op te doen en een heleboel positieve energie te creëren. Dat op zich is natuurlijk fantastisch maar we kunnen dat nog verdubbelen door ons erover te verheugen, door er blij over te zijn.

Laten we ons dan ook krachtig voornemen dat we hier continuiteit in gaan brengen, dat dit geen éénmalige gebeurtenis is geweest maar dat we doorgaan met deze ijzersterke indrukken en ook dat we die niet voor onszelf houden maar dat we, voor zover we bepaalde konklusies bereiken, we die ook zoveel mogelijk delen met mensen in onze naaste omgeving.

Als we erin slagen om in onze eigen woorden de inzichten die we zelf hebben bereikt, over te dragen op anderen, heeft dat enorme effecten. Enerzijds voor onszelf omdat het onze inzichten nog sterker zal maken door ze te verwoorden en anderzijds is dit de manier waarop de Dharma bewaart blijft.

Het is ook duidelijk dat wanneer we met anderen praten over deze Dharmafacetten, we daardoor gestimuleerd worden om het voor onszelf nog duidelijker te maken. Dus praat erover met anderen. In het boeddhisme is het niet voldoende om alleen maar geloof te hebben in de woorden van de Boeddha, is het niet voldoende om alleen maar vertrouwen te hebben in een hoger spiritueel doel, maar in het boeddhisme is het absoluut noodzakelijk dat we kritisch de zaken onderzoeken die ons geboden worden, dat we met behulp van sluitende logica doordringen tot de uiteindelijke werkelijkheid en dat kan alleen maar met logische redeneringen. De noodzaak van kritische analyse werd door de Boeddha zelf onderstreept toen hij zei: "Neem niet aan wat ik zeg omdat ik de Boeddha ben, maar onderzoek al mijn woorden wantrouwend zoals je op de markt het goud onderzoekt dat je te koop wordt aangeboden". Daar vertrouw je ook de kooplieden niet, daar zoek je alles zelf grondig na.

Ik heb eigenlijk een hoop verwachtingen, want ik heb ontdekt dat de manier van redeneren van de mensen hier in het westen bijzonder verschilt van de manier waarop de Indiërs en de Tibetanen denken, waarschijnlijk ook vanwege de enorme scholing die u hier allemaal heeft gehad. U leert logisch denken op school en het is heel nuttig die dingen die we op school geleerd hebben, die faculteit van de ratio, nuttig te maken en te gebruiken. Daarom heb ik hoge verwachtingen van u.

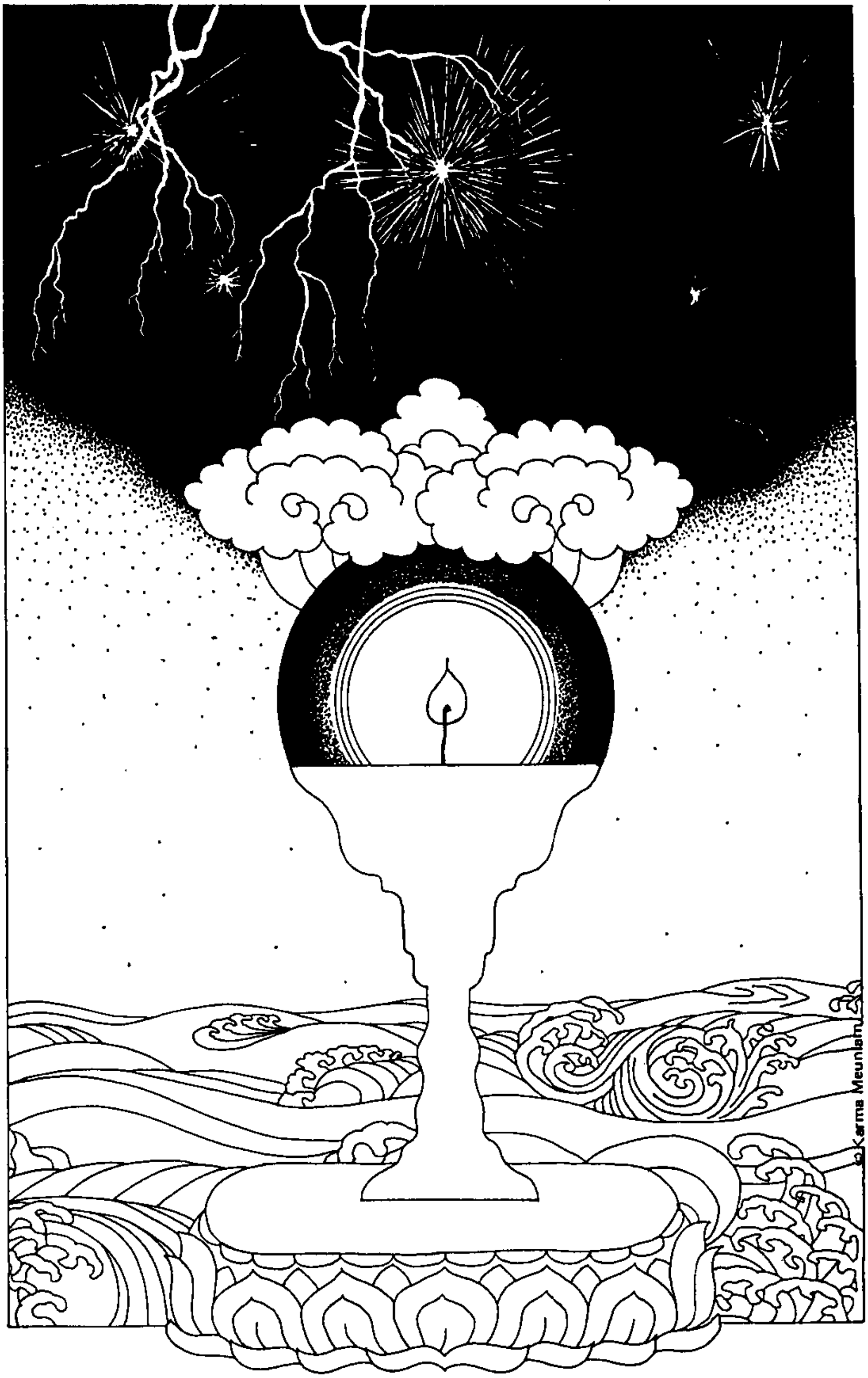
Er zijn dus eigenlijk twee dingen waar we op letten. Geleidelijk aan streven we naar het realiseren van de leegte, de zelfloosheid, en intussen zijn wij we ook bezig ons zo goed mogelijk te gedragen, door inzicht in de wet van oorzaak en gevolg waarmee we alvast onze komende wedergeboorte veilig stellen. Want het is natuurlijk niet zeker dat we al in dit leven boeddha zullen worden. We hebben meestal zoveel te doen. Maar zorg er dan in ieder geval voor dat u het volgende leven weer een mensenleven heeft waarin u zich verder geestelijk kunt ontwikkelen.

Dat geeft hoop, want als we er nu een klein beetje moeite voor doen moet het mogelijk zijn in ons volgende leven opnieuw goed terecht te komen. Als we er nu maar voor zorgen dat we iedere keer weer een goed mensenleven krijgen en bezig blijven met de Dharma, dan komt die zelfloosheid vanzelf wel. En dan komt ook die altruïstische motivatie wel. Dus het is belangrijk om die dingen alle twee in de gaten te houden en ons niet alleen maar te richten op zelfloosheid en daarmee voorbij te gaan aan onze alledaagse aktiviteiten die zeker effect zullen hebben. Tenzij we zeker zijn dat we die zelfloosheid dit leven zullen bereiken dan hoeven we natuurlijk nergens bang voor te zijn. Maar het lijkt me echter realistischer rekening te houden met een komend leven, dat we nog nodig zullen hebben en het lijkt me realistisch dat we proberen daar de oorzaken voor te creëren. Dat doen we op de eerste plaats door een gezonde dosis zelfdiscipline te betrachten in de vorm van het vermijden van de tien negatieve aktiviteiten.

Dat we de meditaties en de beoefeningen die we doen, de formele Dharmabeoefening die we doen, zoveel mogelijk mengen met de zes perfecties. Dan is het vrijwel zeker dat we opnieuw een fortuinlijk mensenleven zullen genieten, met alle vrijheden en mogelijkheden van dien.

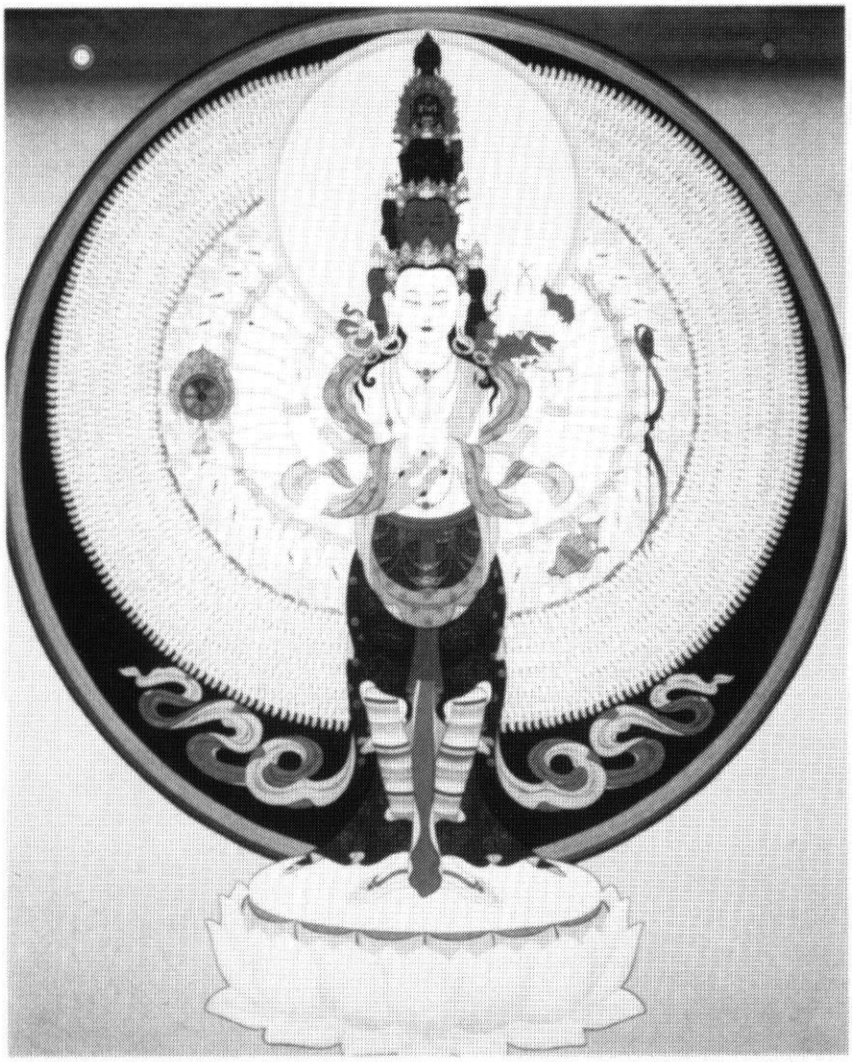
Het enige dat ons nog rest is de positieve energie die we gezamenlijk hebben gecreëerd een richting te geven en die toe te wijden met de wens dat we nooit meer in een lagere bestaansvorm terecht hoeven te komen, en met de wens dat al die wezens die nog wel gevangen zitten in lagere bestaansvormen daar binnen de kortste keren uit worden bevrijd. Als we de positieve energie toewijden, niet alleen aan die lagere wezens, met de wens dat ze spoedig een hogere wedergeboorte zullen vinden, waarbij ze vrijheden en mogelijkheden zullen vinden voor hun geestelijke groei, maar ook zien dat er binnen de mensenwereld zoveel nood is, zoveel ellende, laten we dan de positieve energie toewijden aan al diegenen die in ziekenhuizen en verzorgingstehuizen liggen, die zich bevinden in sanatoria enzovoort, met de wens dat ze snel genezen. In zoveel landen wordt door negatief denken oorlog gevoerd, laten we de positieve energie toewijden met de wens dat dat negatieve denken en daarmee die oorlogen spoedig ophouden. En behalve al dat tijdelijke geluk, laten we onze positieve energie toewijden met de wens dat alle wezens spoedig het volmaakte boeddhaschap mogen bereiken.

Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl



Als het fonkelen van een ster, een boterlamp en een illusie,
Als een douwdruppel, een waterdruppel en een droom,
Als een bliksemflits en een wolk,
Dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien.

Visualisatie



Tekening: Peter Iseli

Chenrezig 1000 armen

Door: Alex Berzin

In dit artikel proberen we er achter te komen hoe visualisaties in de boeddhistische tantrische beoefeningen worden toegepast. De meesten van ons zullen het visualiseren van boeddhavormen in het begin vreemd vinden. Maar laten we ons niet in de war laten brengen door het woord visualisatie. Wat het betekent is dat we gebruik maken van ons voorstellingsvermogen. Dat voorstellingsvermogen gebruiken we bewust en onbewust voortdurend in ons dagelijkse leven. Als er bijvoorbeeld een spin over de muur loopt, projecteren de meeste mensen er direct iets op van: "Bah, wat een vies eng beest". We reageren op dat moment niet op dat kleine beestje dat gewoon met zijn eigen zaken bezig is, maar op een concept of een visualisatie die we hebben over spinnen. Zo zitten we vol met projecties en visualisaties over allerlei dingen en speciaal over situaties en ander mensen. De sterkste projectie maken we waarschijnlijk ten opzichte van onszelf. Het kan heel goed een gevoel of idee zijn, wat we over onszelf hebben. Dat zelfbeeld is erg belangrijk in ons leven want het raakt onze identiteit. Als we er een negatief zelfbeeld op na houden kan dit ons veel problemen bezorgen. We kunnen bijvoorbeeld denken: "Ik ben klein, dik en lelijk en niemand houdt van me". Als gevolg daarvan ontwikkelen we dan zelfmedelijden, worden we verlegen, enzovoort.

We kunnen echter maatregelen nemen om van dat negatieve zelfbeeld, dat alleen maar problemen veroorzaakt, af te komen. Bij de beoefening van tantra doen we dit door te werken met een positief zelfbeeld of visualisatie. We doen dan zoiets als mentale judo, dat wil zeggen dat we de krachten van de geest, die toch al een zelfbeeld creëren, maar dan een negatief, gebruiken om een positief zelfbeeld te projecteren.

Bij het beoefenen van sadhana's, tantrische beoefeningen, is er altijd een moment waarop we ons gewaar zijn van open ruimte waarin alle gefantaseerde manieren van bestaan afwezig zijn. Vanuit deze open ruimte van de leegte, waarmee elke meditatie begint, nietwaar, veranderen we ons zelfbeeld volkomen. In plaats van een negatief zelfbeeld projecteren we nu een positief zelfbeeld. Dat is waar het om gaat als we ons visualiseren als een van de verschillende boeddhavormen. We doen dit om zo snel mogelijk onze verlichting te bewerkstelligen en door het steeds opnieuw op deze wijze te repeteren bereiken we ons doel het snelste. Het is net zoiets als de repetities van een ballet. Als we een uitvoering willen geven zullen we eerst heel hard moeten repeteren voordat we ons op het toneel kunnen wagen. De beoefening van tantra is de voortdurende repetitie waarbij we ons voorstellen dat we al een boeddha zijn. Dat we het lichaam en het zelfbeeld hebben van een boeddha. We visualiseren dat we een lichaam hebben gemaakt uit licht en energie, dat overal naar toe kan gaan en alles kan doen als bijvoorbeeld Chenrezig, de boeddhavorm van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid. Omdat we dit Chenrezig zelfbeeld stellen in de plaats van het zelfbeeld: "Ik ben klein, dik en lelijk en niemand houdt van me", voelen we ons heel goed, vriendelijk, vrijgevig en liefdevol. Ook al vertegenwoordigen alle verschillende boeddhavormen het totaal van de kwaliteiten van een boeddha, van deze hoogste evolutie van ons lichaam en onze geest, toch hebben ze daarbinnen elk hun eigen smaak, kenmerkende eigenschappen en specialiteit. Chenrezig is sympathiek, vriendelijk en liefdevol, met een warm hart vol mededogen. Manjoeshri is daarentegen helder bewustzijn dat alles begrijpt. Daar staat bijvoorbeeld als negatief zelfbeeld tegenover: "Ik ben dom en lui en zal zeker zakken voor dat examen". Het is in zo'n geval vanzelfsprekend dat we nerveus worden en

een slechte beurt maken. Als we echter een zelfbeeld hebben van: "Mijn geest is helder en ik kan de dingen begrijpen", dan zullen we het zelfvertrouwen hebben om alles veel beter te kunne doen.

Deze boeddhavormige zelfbeelden zijn voor ons een grote steun. Daar komt nog bij dat we ook nog onze omgeving voorstellen als een zuiver boeddhagebied. Dus in plaats van te denken: "Wat ben ik toch in een vieze mistige omgeving en wat stinkt het hier naar gier", kunnen we ook dat beeld veranderen en denken: "Dit is een gezonde plek waar alles organisch en natuurlijk is". Als we op deze positieve manier denken verandert onze houding hierdoor. Onze reacties op onze omgeving worden heel anders als onze manier van kijken naar de dingen verandert. Er zijn steden in de wereld die net zo ruiken als de Hollandse weiden waar de boer zojuist zijn mest heeft uitgereden. Hetzelfde geldt voor bepaalde landen waar heel slechte chemische fabrieken staan, waar het vreselijk ruikt en waar de omgeving er voor de mensen vreselijk uitziet. In bepaalde landen zoals in Oost Europa bestaat helemaal geen controle op milieuverontreiniging. Je kunt daar natuurlijk heel depressief van worden, maar er is ook een andere manier om er tegen aan te kijken. Je kunt het ook omdraaien en deze situatie gebruiken voor de ontwikkeling van mededogen en medeleven voor de mensen die in een dergelijke omgeving moeten leven en werken. Op die manier wordt het een boeddhaveld. Dat wil niet zeggen dat het paradijselijk is en iedereen vleugels heeft, maar dat alles bevorderlijk is voor het ontwikkelen van alle boeddhakwaliteiten, zoals mededogen. We moeten dus geen simplistische ideeën hebben over wat het betekent om een zuiver boeddhaland te zien.

Er zit nog een ander aspect aan visualisatie. We repeteren ook dat we van de dingen genieten zoals een boeddha dat doet, zonder verwarring. Als wij genieten doen we dat vaak met verwarring. Als we mooie bloemen zien waar we allergisch voor zijn, maken we ons zorgen te gaan niezen. Of we genieten niet echt van onze muziek omdat de buurman een betere stereoinstallatie in huis heeft dan wij. Of we kunnen niet genieten van ons eten omdat we er dik van worden, het teveel kost of omdat er teveel zout in zit. Al deze kleine zorgen maken het ons onmogelijk om zuiver van de dingen te kunnen genieten. Dat is een van de redenen waarom we in tantra zoveel offergaven aanbieden aan de boeddha's, want zij kunnen er wel van genieten zonder enige verwarrring. Tijdens de visualisatie stellen we ons voor dat ook wij zonder verwarring ervan kunnen genieten en ook dat helpt ons verder.

Nog een ander aspect van visualisatie is dat we ons ook voorstellen dat wij net zo handelen als een boeddha. Dat we onze verlichte invloed uitoefenen op iedereen om ons heen. Aan het voorbeeld van hoge lama's kunnen we zien hoe dat werkt en ook dat ze er niet veel moeite voor hoeven te doen. Alleen al hun manier van zijn raakt ons diep en werkt heel inspirerend. Één van de dingen die zij doen is dat zij een kalmerende invloed hebben op de mensen om hen heen. In Dharamsala is een lama die bekend staat als de "baby-lama" omdat ouders met voortdurend huilende babies naar hem toe gaan, waarna de de babies kalmeren, alleen maar door in de buurt te zjn. Op een zelfde manier stellen wij ons voor dat wij in staat zijn om alle problemen van iedereen te paciferen en tot rust te brengen. De lama's kunnen ook andere mensen stimuleren. In hun nabijheid wordt je automatisch gestimuleerd om helderder te denken en op een vriendelijker wijze met anderen om te gaan. Wij stellen ons dus voor dat we in staat zijn om iedereen om ons heen vol enthousiasme te stimuleren. De lama's zijn ook in staat mensen te beïnvloeden in een positieve richting en om op een krachtige manier gevaarlijke situaties te stoppen. Ik was eens aanwezig bij een initiatie die Z.H. de Dalai Lama gaf in Zuid India. In de tempel kwam plotseling een grote zwerm horzels aanvliegen. Iedereen raakte hierdoor opgewonden. Z.H. hield even op met de ceremonies die hij verrichtte, en begon innerlijk even iets anders te doen. De horzels maakten daarop 'en masse' rechtsomkeert en vlogen de tempel weer uit. Op een dergelijke manier stellen wij ons voor dat we ook in staat zijn om gevaarlijke situaties te stoppen door krachtige middelen toe te passen. De vlammen die we zien afgebeeld rond de toornige boeddhavormen hebben hiermee te maken. Het zijn dus geen boze boeddha's of zoiets. Bepaalde situaties vereisen nu eenmaal een krachtige aanpak en een heleboel energie. Dit zijn een aantal mogelijkheden waarop we onze visualisaties kunnen richten met betrekking tot ons zelfbeeld, het beeld van onze omgeving, het beeld van hoe we van dingen genieten en het beeld van wat we kunnen doen.

Wat betreft de eigenlijke techniek, hoe moeten we dat visualiseren doen? Op de eerste plaats is het belangrijk te beseffen dat het niet zo visueel hoeft te zijn. Het visuele aspect van een visualisatie is veel meer iets van een verfijning, van een gevorderd niveau waarop je de dingen heel helder kunt zien. De eerste stap is om er een gevoel voor te ontwikkelen, een vorm van gewaarzijn. Er zijn twee dingen die hierbij belangrijk zijn. Ten eerste de helderheid van de visualisatie en ten tweede de zuivere trots van een meditatieve boeddhavorm, wat we kunnen beschouwen als een positief zelfbeeld. Laten we dus beginnen met de helderheid van onszelf als een meditatieve boeddhavorm. We dienen hier een goed besef te hebben van al de verschillende delen van ons boeddhalichaam. We kunnen ons bewust zijn dat we een gezicht hebben aan de voorkant van ons hoofd, hoewel dat best al moeilijk is dat van binnenuit voor te stellen. Maar we kunnen wel gemakkelijk het gevoel hebben dat we twee ogen hebben, een neus en een mond. Probeer je eens bewust te zijn van je gezicht. Wees je vervolgens bewust van de zijkanten van je hoofd en bedenk dan dat je net zoals je gezicht van voren, ook nog twee gezichten aan de linker- en rechterkant hebt van je hoofd. Dat is niet zo moeilijk. We kunnen ons zelfs de achterkant van ons hoofd voorstellen en er bewust van zijn. Wees je nu eens bewust van alle vier de zijden van je hoofd tegelijkertijd, met drie gezichten; voor, links, rechts en het achterhoofd. Zo beginnen we ons meerdere gezichten voor te stellen. Als we ons voorstellen als Chenrezig met elf hoofden, dan beginnen we zeker niet met de gemakkelijkste visualisatie. Probeer zoiets dan ook niet in één keer voor elkaar te krijgen als je nog nooit meerdere hoofden hebt gevisualiseerd. Voor de volgende drie gezichten stellen we ons voor dat we een hoed op hebben, bovenop het eerste hoofd met de drie gezichten en dat hieromheen opnieuw drie gezichten gegroepeerd liggen, één aan de voorkant en twee aan de zijkanten. En zo gaan we nog even door met het opzetten van een hoed en het voorstellen van opnieuw drie gezichten. Daarbovenop zetten we nog een hoed, die verandert in een klein toornig hoofd en daar bovenop nog een klein vredig uitziend hoofd. We bouwen zo de visualisatie geleidelijk op. Je kunt jezelf in het begin ook met één hoofd visualiseren, dat is een stuk gemakkelijker. Vervolgens gaan we eens kijken naar de ar-

men. We visualiseren eerst twee armen. Wees je ervan bewust dat je twee armen hebt, een romp en twee benen. Je kunt je zelfs bewust zijn van je handen en voeten en je vingers en tenen. Zelfs als je het hierbij laat is dat al heel erg heilzaam. Meditatie wil zeggen dat we werken aan het opbouwen van heilzame gewoontes.

Als we ons ervan bewust zijn dat we een heel lichaam hebben is dat heel goed want vaak vergeten we de delen van ons lichaam of zelfs het hele bestaan van ons lichaam en identificeren we ons alleen maar met onze geest, onze gevoelens en emoties of zo. In de tantra worden we verondersteld onszelf de hele tijd te visualiseren als een boeddha, waarbij we ons dan bewust zijn van heel het lichaam, als een volledig geïntegreerd geheel. Zelfs als we dit niet helder kunnen zien. We beginnen nu een geheel te worden van lichaam en geest. Dat is een heilzame methode om op de lange duur een boeddha te worden. Want we willen het lichaam en de geest van een boeddha tegelijkertijd ontwikkelen. Het is bovendien heilzaam voor ons tijdelijke, gewone niveau van zijn, om geïntegreerd te zijn met ons lichaam en onze geest. We kunnen ons dus bewust zijn van onze armen, benen, lichaam en hoofd. Nu heeft de elfhoofdige Chenrezig ook nog eens duizend armen. Die kunnen we ons het gemakkelijkst voorstellen alsof we een foto van onszelf maken met onze armen omhoog, vervolgens de armen iets opzij doen, en dan opnieuw een foto maken op hetzelfde negatief en zo doorgaan tot we ze alle duizend duidelijk voorgesteld hebben. Verder stel je je twee armen voor die een juweel vasthouden voor je borst en twee armen die links en rechts opgeheven zijn en respectievelijk een lotus en een kristallen mala vasthouden. Kijk nu eens naar een hand en stel je voor dat er een oog in zit. Dat is niet zo moeilijk. Op dezelfde manier kunnen we alle handen van ogen voorzien. Dit is de algemene manier om het beeld van een dergelijke visualisatie op te bouwen. Het is daarbij erg belangrijk om eenvoudig te beginnen met één hoofd, twee armen, twee benen en een lichaam.

In de westerse wetenschap wordt tegenwoordig veel gesproken over de linker en rechter hersenhelft. De linkerhelft van de hersenen wordt in verband gebracht met het verbale denken en onze analytische vermogens, terwijl de rechterhelft te maken heeft met beelden, verbeelding, grafische voorstellingen en intuitie. Het is waarlijk verbazingwekkend wat we in het boeddhisme en speciaal in de tantra proberen te doen om ons potentieel te ontwikkelen tot het hoogste niveau van evolutie. Enerzijds trainen we de analytische, verbale kant van onze geest door op traditionele wijze te studeren en veel teksten en sadhana's uit het hoofd te leren, te analyseren en te debatteren. Anderzijds trainen we tevens de andere kant van onze geest met al deze visualisaties. Vanuit een westers standpunt bekeken doen we dus al alles om alle aspecten van ons geestelijk potentieel te ontwikkelen. Je bewust zijn van een heleboel dingen tegelijk, doe je niet zo gemakkelijk met de verbale kant van je geest. Het gaat gemakkelijker in beeldende vorm. Vanuit een westers wetenschappelijk standpunt bezien zijn de technieken die worden toegepast in tantra werkelijk heel subtiel en vergevorderd, omdat zij onze geest verruimen en alle aspecten die we hebben gebruiken. Ons bewust te zijn van ons lichaam op de beschreven manier is heel goed om met ons lichaam in contact te blijven. We

doen het echter niet alleen op de gewone manier maar voegen er nog een extra dimensie aan toe. We richten ons op het hebben van een boeddhalichaam dat bestaat uit helder licht, volkomen transparant, met een enorme energie. En ieder van ons heeft dit potentieel in zich, hetgeen door een bepaalde motivatie kan worden geactiveerd. Een voorbeeld hiervoor is de situatie dat we erg moe zijn en ons heel zwaar en slaperig voelen. We gaan naar bed en even later valt onze baby uit zijn bedje en ligt het op de vloer te krijsen. Op zo'n moment zeggen we ook niet tegen de baby: "Het spijt me maar ik ben te moe, ik zal je morgen wel oprapen". Hoe moe we ook zijn, we vinden de energie om op te staan om voor de baby te zorgen. Net zo hebben we allemaal de mogelijkheden binnen ons om onze energie te ontwikkelen en overal naar toe te gaan waar we kunnen helpen.

Vervolgens kunnen we ons bewust zijn van de kleren die we dragen. Als boeddha dragen we mooie zijden gewaden en sieraden. Zo zie je dat het niet specifiek visueel hoeft te zijn, je kunt voelen dat je kleren draagt, dat je sieraden om hebt en oorbellen in hebt. Het is veel meer het gevoel, de gewaarwording en de bewustheid die we van de boeddhavorm hebben. Zo beginnen we met visualisatie. We kunnen ons ook voorstellen dat we staan terwijl we toch blijven zitten. Als je jezelf door de hele dag heen als een boeddha visualiseert wil dat niet zeggen dat je zo stijf bent als een robot en dat Chenrezig nooit eens kan gaan zitten of wandelen omdat hij in een bepaalde houding is afgebeeld. Je kunt als boeddha juist van alles doen, want hij is springlevend. Je bent je alleen bewust van al deze aspecten en daarmee help je je bewustzijn enorm. Het is voor ons heel moeilijk om ons van elf abstracte, theoretische dingen tegelijkertijd bewust te zijn. Maar het is niet zo moeilijk je bewust te zijn van elf gezichten of duizend armen. Door ons bewust te zijn van een heleboel details tegelijkertijd, neemt ons vermogen, ons een heleboel dingen tegelijkertijd te herinneren, enorm toe. We wilen een boeddha worden en dus willen we de alwetende geest hebben van een boeddha. Door het visualiseren van deze ingewikkelde boeddhavormen openen we de lens in onze geest die ons van veel meer dingen bewust maakt, wat veel gemakkelijker gaat met een grafische vorm dat met feitelijke vormen.

Foto: Jan-Paul Kool

Dr. Alex Berzin.

Het volgende punt is de trots van de meditatieve boedhavorm. Dat is het zelfbeeld en zoals we gezien hebben is dat van Chenrezig er een van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid. We hebben bosjes zelfbeelden van onszelf. Je kunt je bijvoorbeeld een man of een vrouw voelen. Probeer dat maar eens. Of kijk eens hoe het voelt om Nederlander te zijn. Of om een vriendelijk persoon te zijn, een warme persoonlijkheid. Dat is wat we doen als we het zelfbeeld van Chenrezig aannemen binnen het gevisualiseerde lichaam.

Het zeggen van mantra's is ook zo'n vorm van mentale judo. Gewoonlijk hebben we in onze geest een heleboel mentale energie. Vaak spelen er allerlei liedjes door ons hoofd of geven we innerlijk commentaar op alles wat we meemaken. Dat is vaak behoorlijk verstorend. Maar als we nu eenmaal toch die neiging hebben om verbale energie te hebben kunnen we dit ook anders gebruiken. In plaats van deze onregelmatige energie te hebben kunnen we de energie van mantra gebruiken, waardoor we bedachtzaam blijven. Als we altijd OM MANI PADME HOEM zeggen, worden we herinnerd aan het zelfbeeld van Chenrezig en dus dat we liefdevol en mededogend moeten zijn. Het brengt tevens een bepaalde vibratie teweeg die je manier van voelen, van zijn, beïnvloedt.

Als we nog meer beoefeningen van Chenrezig wilen doen zijn er heel veel formele beoefeningen zoals de verschillende sadhana's of poedja's, die we bijna een opera van visualisaties zouden kunnen noemen. Hierbij stellen we ons niet alleen voor als een boeddha met een bepaald lichaam en zelfbeeld, maar ook onze omgeving wordt als heel zuiver gezien met allerlei offergaven en zo. We stellen ons voor dat we zuiver kunnen genieten zonder verwarring, zonder te denken dat we er dik van worden. We stellen ons ook voor dat we mantra's zeggen en dat we werkelijk goede vibraties uitzenden naar anderen om ze op een verlichte manier te beïnvloeden, net zoals de boeddha's dat doen. Daardoor ben je in staat om de problemen en moeilijkheden van anderen te paciferen en te kalmeren. Terwijl je OM MANI PADME HOEM zegt, visualiseer je dat je Chenrezig bent met zijn zelfbeeld en stel je je voor dat er golven licht uit je komen die in alle richtingen stralen en dat je daarmee problemen oplost voor anderen en hen tot rust brengt. Tevens sturen we licht uit om anderen te stimuleren om geestelijk te groeien, waardoor ze een positieve richting inslaan in hun leven en hen op krachtige wijze doen afzien van het aanrichten van schade. Er zijn veel van dergelijke visualisaties die je kunt doen. Je stelt je voor wat iemand in een bepaalde situatie nodig heeft en stuurt er onder het reciteren van de mantra licht naartoe wat die persoon uit zijn problemen helpt. Ook mensen die zich met healing bezighouden kunnen hun meditaties daarbij aanpassen.

In het begin gaan een heleboel mensen door een fase heen waarbij ze zich heilig voelen. Als er dan iemand is met een probleem, gaan ze heilig in z'n buurt een mantra zitten zeggen, terwijl die persoon daar zo kwaad om kan worden dat hij ons wil slaan. We moeten door deze fase heen en zien dat we in elke situatie leren te handelen en moeten leren bij een ander te zijn. Tantra wordt geheim genoemd en is niet iets waarmee je te koop moet lopen. Als je iemand zou vertellen dat je elf hoofden en duizend armen hebt zullen ze denken dat je gek bent en je opsluiten. Het is dus zeker niet nodig over je beoefening te praten met anderen. We gebruiken deze maatregelen in het verborgene, omdat we het voor onszelf houden als een manier om anderen daadwerkelijk van dienst te zijn en op deze wijze snel onze beperkingen te boven te komen en onze twijfels weg te werken en door ons helemaal in te zetten met ons lichaam, in het algemeen; helemaal. Dit is de manier om op een snelle manier de verlichting te bereiken om iedereen op een perfecte wijze van dienst te kunnen zijn.

Vertaling: Margot en Jan-Paul Kool

Leven en Beoefeningen van Serkong Rinpochee deel II

Door: Alex Berzin

DEEL II

Tsenshab Serkong Rinpochee was altijd heel betrokken bij alles wat te maken had met Z.H. de Dalai Lama en met de procedures om hem heen. Zo gaf Z.H. bijvoorbeeld een paar jaar geleden onderricht over Mahamoedra in de tempel van Dharamsala, dat werd gevolgd door een groep van wel zevenhonderd westerse volgelingen. Tijdens de lessen werden er vragen gesteld aan Z.H. De manier waarop dat ging was dat er mensen hun vragen 's ochtends op een stuk papier schreven en aan mij gaven om ze te vertalen in het Tibetaans. In de middagsessie stelde ik deze vragen dan aan Z.H.

Rinpochee interesseerde zich voor deze vragen en vroeg me tijdens de lunchpauze de vragen voor te lezen om ze samen met hem door te nemen. Hij liet me sommige vragen opnieuw formuleren zodat er een betere communicatie zou ontstaan met Z.H., en als er vragen bij zaten waarvan hij dacht dat ze aanstoot zouden kunnen geven of onnodig waren liet hij ze gewoon weg. Op een dag voegde Rinpochee zelf een paar vragen toe aan de lijst waarbij hij opmerkte: "Dit zijn goede vragen om aan Z.H. te stellen, die zullen het publiek helpen". Het was eigenlijk heel grappig want toen deze vragen eenmaal gesteld werden merkte Z.H. speciaal op: "Dit zij echt goede vragen", waarop hij ze beantwoordde. Op deze manier was Rinpochee altijd heel bezorgd over alles waarbij Z.H. betrokken was en zorgde hij er voor dat Z.H. op een gepaste manier werd behandeld. Speciaal met betrekking tot het protocol voor het uitnodigen van Z.H.

Ik was daar getuige van in Mundgod in Zuid India, gedurende het Mönlam Festival, begin 1983, toen Z.H. de traditie van het Mönlam Festival opnieuw vestigde op een schaal die niet meer gekend was sinds Tibet. De nieuwe tempel van het Gaden Jangtse klooster werd geopend en Rinpochee gaf uitgebreide instructies voor de kleinste details van het gebeuren. Hij zorgde er bijvoorbeeld persoonlijk voor dat bij aankomst van Z.H., alle monniken in een rij stonden opgesteld met brandende wierook in hun handen. Hij vertelde ze waar ze moesten staan, in welke volgorde, en regelde alles zodanig dat het in overeenstemming was met de juiste manier om Z.H. de Dalai Lama te ontvangen. Ik heb dit opnieuw zien gebeuren in Spitti, waar Z.H. ontvangen werd voor de Kalachakra initiatie, eind juli 1983 (Het was hier dat Serkong Rinpochee besloot te sterven). Er werd een pavillioen gebouwd en iedereen uit de vallei kwam er naar toe. Er waren 10.000 monniken aanwezig. Ik ben er zelf ook geweest. Z.H. de Dalai Lama gaf de Kalachakra initiatie en Rinpochee hielp hem met alle ceremonies en was tevens de voornaamste leerling die de initiatie ontving. Hetgeen opnieuw een positie was die Rinpochee vaak bekleedde. Nadat hij de initiatie gegeven had vertrok Z.H. weer.

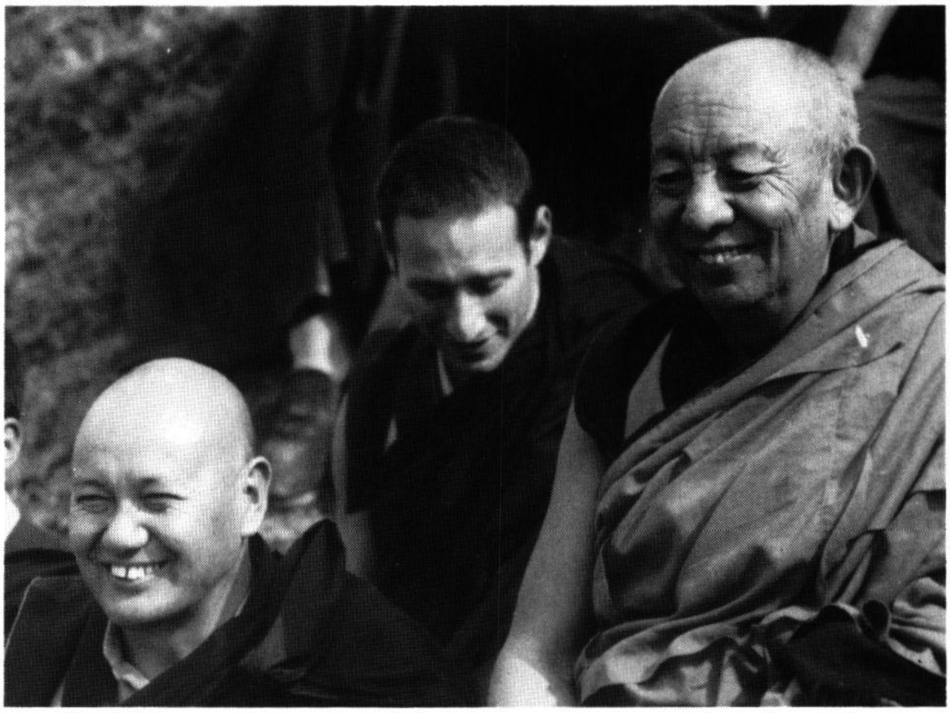
In de Spitti vallei leefde een oude monnik, begin negentig, die Kachen Drupgyal heette. Terwijl hij daar verbleef liet Rinpochee hem naar zijn kamer komen. Hij zei tegen de oude monnik: "Dit is een heel slecht jaar voor Z.H., hij bevindt zich in groot gevaar". In de Tibetaanse astrologie wordt elk twaalfde jaar gezien als een jaar vol obstakels voor iedereen in het algemeen en in het bijzonder voor Z.H. de Dalai Lama. Hoewel hij persoonlijk geen obstakels heeft, fungeert hij als een focuspunt voor verschillende problemen en obstakels voor Tibet en het Tibetaanse volk. Het was bijvoorbeeld in zo'n jaar toen de Chinezen Tibet bezet hadden, dat Z.H. moest vluchten naar India. 1983 was ook zo'n jaar. Dus Rinpochee vertelde dit aan de oude monnik en vervolgde: "Als we dit op ons-zelf konden nemen zou dat erg goed zijn, maar vertel dit aan niemand".

Daarna ging Rinpochee in retraite. Hij deed een retraite op Guhyasamaja met als centrale boeddhafiguur Avalokiteshvara. Toen hij zijn retraite beëindigd had deed hij als gewoonlijk de vuurpoedja als afsluiting van de retraite. Z.H. de Dalai Lama had tegen hem gezegd dat het goed zou zijn als hij les zou geven over de "Bodhicaryavatara" voor de mensen van Spitti. Dus begon Rinpochee aan de lessen. Hij werd geacht alleen de eerste lessen te geven van de tekst als een gunstig voorteken en om het lesprogramma te starten. Alle mensen uit de streek kwamen en Rinpochee begon en behandelde uiteindelijk toch de gehele tekst. Daarna sprak hij tot de verzamelde mensen: "In het verleden hebben jullie je steeds op mij verlaten, zijn jullie bij me gekomen met al je problemen en vragen, maar in de toekomst zullen jullie helemaal moeten vertrouwen op Z.H. de Dalai Lama". De mensen begrepen de volledige strekking van zijn woorden toen nog niet. Rinpochee had de laatste jaren van zijn leven veel energie gestoken in de ontwikkeling van de Spitti vallei. Hij trok van dorp tot dorp gezeten op een yak en zelfs tot ver in de bergen gelegen legerkampen waar Tibetanen wonen, om hen hoog in de sneeuw de Dharma te onderwijzen. Hij had werkelijk erg goed gezorgd voor iedereen in de vallei. Nu vertelde hij hen dat ze zich voortaan tot Z.H. moesten wenden en op hem dienden te vertrouwen.

Daarna vertrok hij naar één van de legerkampen waar men hem had uitgenodigd, op een hoger gelegen plaats in de vallei in de richting van Simla en Kunu. Hij werd geacht daar een paar dagen te verblijven, maar vertrok plotseling al na één nacht. De volgende ochtend stond hij erop om te vertrekken en hij stuurde zijn oudere verzorger Chantsela terug naar Dharamsala om wat dingen af te leveren. Hij bleef alleen achter met zijn jongere verzorger Ngawang.

Op diezelfde dag zou Z.H. naar Geneve vliegen in Zwitserland. Het bleek dat Z.H. daar heen vloog op een moment dat de P.L.O. daar een conferentie zou houden waarbij alle verschillende met de Palestijnen geassocieerde groepen elkaar zouden ontmoeten. In feite reisde Z.H. met een toestel waarin zich de Bhutanese delegatie bevond die deze conferentie zou bezoeken. De mensen van de luchthaven in Geneve hadden laten weten dat zij geen veiligheidsmensen beschikbaar hadden om een oogje in het zeil te houden bij de aankomst van Z.H., omdat iedereen volledig beziggehouden werd door deze Palestijnse conferentie. Arafat stond geboekt om een half uur na Z.H. te landen en de luchthaven was overspoeld met politie, veiligheidsmensen en militairen die allemaal zwaar bewapend waren om op alle eventualiteiten voorbereid te zijn. Het leek duidelijk een situatie waarin Z.H. in groot gevaar was.

Dus Rinpochee vertelde de mensen in het legerkamp die ochtend dat hij moest vertrekken, terug naar de hoger gelegen plaats waar hij vandaan kwam. Samen met Ngawang keerde hij terug naar Dagpo, terug naar het huis van de oude monnik om deze op te halen. Toen ze arriveerden zei de monnik: "Ik heb net mijn pij gewassen, ik loop in m'n onderrok. Mijn pij is nog nat en ik kan nu onmogelijk meekomen". Maar Rinpochee zei: "Nee, nee, dat geeft niets, bindt je pij maar vast aan mijn jeep, dan droogt ie



Lama Yeshe en Tsenshab Serkong Rinpochee in Kopan

wel onder het rijden. Kom gewoon mee in je onderrok, we gaan". Dit was helemaal de stijl van Rinpochee. De oude monnik ging mee en vroeg Rinpochee waar ze naar toe gingen. Rinpochee antwoordde dat ze naar een bepaald huis zouden gaan in het dorpje Kybar, dat precies boven het Kybar klooster ligt, hoog in de Spitti vallei. Terwijl ze reden gaf Rinpochee een laatste advies aan Ngawang, hetgeen een buitengewoon advies was. Hij zei: "Ik zeg altijd tegen iedereen dat ze de mantra 'OM MANI PADME HOEM' moeten zeggen, dus ook tegen jou, maar je neemt me nooit serieus, is het niet?". Erg interessant eigenlijk. Dat was allemaal waar. Rinpochee was altijd bezig met zijn beoefeningen. Dat kon ik opmerken omdat ik zoveel met hem gereisd heb in het westen en hem vaak opzocht hier in Dharamsala. Hij zei altijd heel veel 'OM MANI PADME HOEM'. Hij zei vaak: "Er zijn veel verschillende mantra's die je kunt reciteren, maar er zit altijd een gevaar aan; als je bijvoorbeeld de Manjushri mantra reciteert bestaat het gevaar dat je je trots gaat voelen en denkt: "Ik ben de knapste", of bij Vajrapani: "Ik ben de machtigste". Maar met OM MANI PADME HOEM loop je dat gevaar niet, want dat heeft alles te maken met het ontwikkelen van een goed hart en een vriendelijke persoonlijkheid". Dat was dus het laatste advies aan Ngawang.

Terwijl ze verder reden in de vallei zei Rinpochee dat ze moesten stoppen bij het Kybar klooster om offerandes te geven aan de monniken daar. Ngawang merkte op dat het al middag was en laat werd en dat ze de volgende dag toch terug konden komen. Rinpochee bleef er echter bij dat de offerandes onmiddellijk gedaan moesten worden en dus reden ze naar het Kybar klooster dat op 4000 meter hoogte gelegen is. Rinpochee bleek opeens geen hulp nodig te hebben om het steile bergpad op te klimmen en daarna de trappen naar het klooster. Hij was op dat moment in een zeer goede conditie. Hij bereikte het klooster zonders zelfs maar in ademnood te komen. Toen liet hij Ngawang offergaven geven aan alle monniken, waarop ze hem vroegen de nacht bij hen door te brengen. Rinpochee sloeg hun verzoek af en zei dat hij naar zijn huis in Kybar moest gaan. Ze zeiden: "Komt u dan alstublieft hier terug als u weer naar beneden komt en blijf dan een paar dagen onze gast". Maar Rinpochee antwoordde: "Nee, dat gaat niet, als je me opnieuw wilt zien zul je naar m'n huis in Kybar moeten komen". Het was op dat moment duidelijk wat Rinpochee in gedachten had, maar niemand begreep het belang van wat hij zei. Daarna vertrok Rinpochee naar zijn huis in Kybar, waarvan de eigenaar een goede bekende van hem was. Het was een lekenbeoefenaar die op zijn land aan het werk was toen Rinpochee arriveerde en hem helemaal niet verwacht had. Rinpochee riep hem bij zich en vroeg hem of hij het druk had, want hij wilde de man niet belasten. "Nee, nee, zei de man, "de komende weken heb ik niet veel te doen". Waarop Rinpochee antwoordde: "Fijn", naar binnen ging en wat yoghurt nam, wat hij 's avonds altijd deed, en vervolgens zijn teksten reciteerde. Het was zijn gewoonte om naast de verschillende tantrische sadhana's en dingen die hij reciteerde, elke dag een tekst uit zijn hoofd op te zeggen van Lama Tsong Khapa over de "afgeleide en definitieve betekenis der dingen". Dat is waarschijnlijk wel een van de moeilijkste filosofische teksten over de verschillende theorieën en over de Leegte, zoals behandeld in de vier Indiase filosofische scholen van het boeddhisme. Het is een grote tekst van twee à drie honderd bladzijden die Rinpochee elke dag opzei om zijn geest helder te houden, hetgeen hem ongeveer twee uur vergde. Dit geeft opnieuw aan hoe hij zowel een meester was in de soetra's als in de tantra's en hoe hij aktief was in de recitatie ervan. Nadat hij deze tekst van Lama Tsong Khapa had beëindigd riep hij Ngawang bij zich in zijn kamer, legde zijn hoofd op zijn schouder en zei: "Ngawang, weet je, ik voel me niet zo goed". Hij moest toch iets zeggen tegen Ngawang. Maar zoiets doen als zijn hoofd leggen op iemands schouder had hij nog nooit gedaan. Ngawang vroeg wat er aan de hand was en of Rinpochee een dokter wilde zien of een ander medicijn gebruiken, waarop Rinpochee antwoordde dat dat allemaal niet nodig was.

Toen liet Rinpochee zich naar de badkamer brengen om zijn handen en voeten te laten wassen door Ngawang, ook iets wat hij 's avonds nooit deed. Hij kwam terug op zijn kamer en vroeg Ngawang om een wit laken op zijn bed te leggen, opnieuw iets wat zijn gewoonte helemaal niet was, hij sliep altijd in zijn eigen soort slaapzak die hij altijd bij zich had. Daarna vroeg hij de oude monnik samen met Ngawang binnen te komen, en legde zich neer om te gaan slapen. Normaal ging Rinpochee altijd slapen in de leeuwen-houding, de houding waarin de Boeddha stierf, op zijn rechterzijde met de rechterhand onder zijn rechterwang en zijn linkerhand rustend op zijn lichaam. Maar deze keer, hoewel hij op zijn rechterzij ging liggen, kruiste hij zijn armen in 'de moedra van omhelzing', haalde een paar keer diep adem en stierf. Net zoals Boeddha Sakyamoenie gedaan had liet hij zijn Parinirvana zien. Hij deed precies wat hij gezegd had te zullen doen, hij nam de moeilijkheden en obstakels op zich die het leven van Z.H. bedreigden en gaf zijn levenskracht en energie in goede omstandigheden.

Dit bijzondere gebeuren vond plaats op 29 augustus 1983. Juist toen dat plaatsvond vloog Z.H. naar Geneve en veranderde Arafat op het laatste moment zijn plannen en besloot om een dag

Rinpochee in Spitti

Foto's: Ngawang

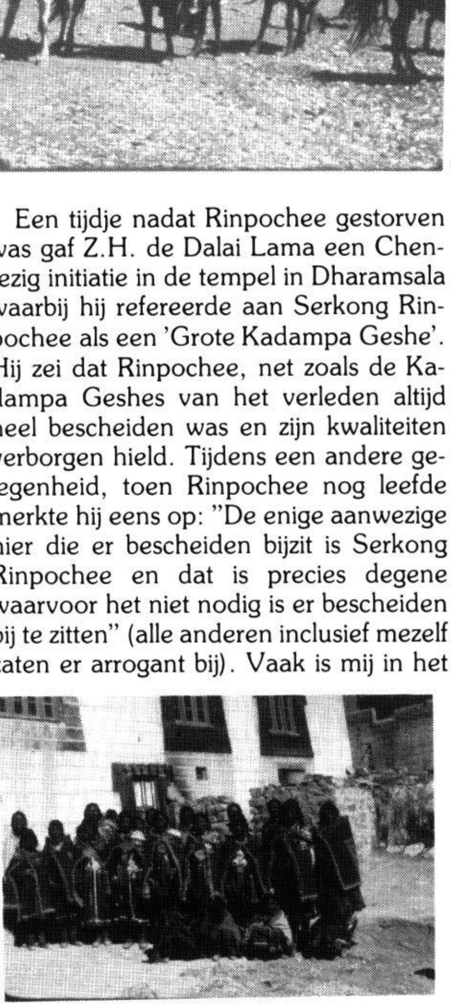
later naar Geneve te vliegen. Dus toen Z.H. landde was er geen Arafat en waren er geen grote problemen op het vliegveld die er anders geweest hadden kunnen zijn. Hoewel Z.H. nog wel werd geconfronteerd met verschillende politieblokkades op weg naar zijn hotel, waren de moeilijkheden en het gevaar voor zijn leven op zich genomen door Rinpochee terwijl hij de Ton-Leng meditatie beoefende van nemen en geven.

Het was echt heel bijzonder; als ik terugkijk op de lessen over Ton-Leng, die Rinpochee zo graag en vaak onderwees, herinner ik me een voorbeeld wat hij vaak gebruikte. Het is een verhaal over iemand die de Kunu Lama kende in zijn vallei in Noord India. Er was daar iemand met een levensgevaarlijke hoofdverwonding en een andere persoon die de Ton-Leng beoefening deed om die verwonding op zich te nemen en hier vervolgens aan overleed. Rinpochee zei: "Als je deze meditatie doet moet je dat doen met volle overtuiging, je moet bereid zijn te sterven voor het welzijn van anderen". In het westen vroegen zijn leerlingen soms: "Als iemand nu bijvoorbeeld kanker heeft en u neemt dat op uzelf, en u sterft daaraan, zou dat dan niet zonde zijn?". Rinpochee antwoordde dan: "Nee, dat zou niet zonde zijn. Door dat te doen zou ik mijn verzameling verdienste volmaken en iedereen die me kent, zoals mijn volgelingen, leerlingen enzovoort kunnen helpen door mijn bereiken van de verlichting". Daarna gebruikte Rinpochee het voorbeeld van een astronaut die de ruimte in geschoten wordt en tijdens zijn ruimtereis om het leven komt. Deze persoon wordt daarna als een held geëerd en zijn familieleden worden verzorgd door de staat. "Op dezelfde manier", zei hij, "in het voorbeeld van Ton-Leng, als ik mijn leven opgeef voor het welzijn van anderen en voor de Dharma, zal iedereen baat hebben bij mijn bereiken van de verlichting".

Nadat Rinpochee gestorven was bleef hij gedurende die nacht en de daarop volgende dag en nacht in het helder licht bewustzijn van de dood. De volgende ochtend verliet zijn bewustzijn zijn lichaam waarop allerlei tekenen gezien werden die vaak worden waargenomen bij het overlijden van grote lama's, zoals regenbogen in de lucht en de heuvels waar Rinpochee gecremeerd zou worden. Het wonderlijkste teken vond plaats direct na de crematie op een plek net boven de crematieplaats. Spitti is een woestijn van zand en rotsen en volkomen dor. Op deze plek boven de crematieplaats ontstond een bron van vers water die uit de rotsen barstte en begon te stromen. Op deze plaats had Rinpochee een paar jaar tevoren speciale Nagapoedja's gedaan. Ik vroeg juist vandaag nog aan iemand uit Spitti die ik ontmoette hoe het staat met deze bron en hij vertelde me dat er een speciale plaats van gemaakt is voor bezoekers, dat de bron nog altijd stroomt en dat het water ervan grote medicinale krachten bezit. De lokale bevolking en de Indiërs uit naburige valleien komen speciaal daar naartoe om water te halen uit deze bijzondere bron.

Daarna werden de resten van Serkong Rinpochee naar verschillende plaatsen in Spitti gebracht en vervolgens naar Dharamsala. Veel poedja's en zelfinitiaties werden gedaan gedurende de negenenveertig dagen durende bardo periode. Daarna werden er verschillende stoepa's gebouwd waarvan er zich nu één bevindt in het huis van Rinpochee in Dharamsala, één in zijn klooster in het zuiden van India, het Gaden Jangtse klooster, verschillende in Spitti, waarvan de voornaamste twee op de plaats waar de Kalachakra initiatie werd gehouden. Één gemaakt van zilver binnenin het pavillioen, en een grote gemaakt van cement buiten. Verder zijn er verschillende andere gebouwd in de Spitti vallei, waar Rinpochee bekend staat als de plaatselijke heilige leraar.

Een tijdje nadat Rinpochee gestorven was gaf Z.H. de Dalai Lama een Chenrezig initiatie in de tempel in Dharamsala waarbij hij refereerde aan Serkong Rinpochee als een 'Grote Kadampa Geshe'. Hij zei dat Rinpochee, net zoals de Kadampa Geshes van het verleden altijd heel bescheiden was en zijn kwaliteiten verborgen hield. Tijdens een andere gelegenheid, toen Rinpochee nog leefde merkte hij eens op: "De enige aanwezige hier die er bescheiden bijzit is Serkong Rinpochee en dat is precies degene waarvoor het niet nodig is er bescheiden bij te zitten" (alle anderen inclusief mezelf zaten er arrogant bij). Vaak is mij in het



westen gevraagd te spreken over het leven van Rinpochee en wat ik denk dat de boodschap is die hij ons heeft nagelaten. Ik denk persoonlijk dat zijn boodschap altijd geweest is om bescheiden en zonder pretenties te zijn, met twee benen op de grond, met een warm en goed hart en iedereen serieus te nemen.

Wat betreft zijn bescheidenheid volgt hier een verhaal van zijn bezoek aan het westen. We verbleven eens in een stad waar we logeerden in een privehuis, waar al een groot aantal lama's die deze stad bezochten, waren geweest. In het huis woonde ook een oude grootmoeder en die zei dat ze Rinpochee het liefste had van alle lama's die ze had meegemaakt. Toen ik haar vroeg waarom dat was zei ze dat Rinpochee 's morgens al-

tijd de keuken binnenkwam in z'n onderrok, aan de tafel ging zitten en toekeek hoe zij het ontbijt klaarmaakte terwijl hij een kopje thee of koffie dronk. Ze zei dat hij altijd alle maaltijden met hen samen gebruikte en iedereen het gevoel gaf thuis te zijn. Hij zat nooit op z'n eentje in een hoekje de grote lama uit te hangen. Er zijn veel van dergelijke verhalen die vertellen hoe bescheiden Rinpochee zich opstelde. In een ander centrum werd Rinpochee gevraagd om les te geven over het 9e hoofdstuk van de Bodhicaryavatara. (Dat is het moeilijkste hoofdstuk over de leegte.) Het verzoek was om dat in drie dagen te doen. De eerste dag onderwees Rinpochee alleen het allereerste vers, dat de twee niveaus van waarheid behandeld. Hij deed dat heel uitgebreid volgens de verschillende Indiase scholen van filosofie, op zo'n manier dat ik het als vertaler ontzettend moeilijk te begrijpen en te volgen vond, en voor de meeste mensen in het publiek was het duidelijk ook erg moeilijk en ingewikkeld. Na de les luisterde ik naar het commentaar van de mensen en hoorde dat iedereen zich beklaagde over hoe moeilijk het wel niet was en dat ze het niet konden begrijpen. De volgende dag behandelde Rinpochee opnieuw enkele woorden van het hoofdstuk en begon toen zijn publiek de les te lezen door te zeggen: "Jullie denken dat je in slechts drie dagen onderricht kunt ontvangen over het 9e hoofdstuk van de Bodhicaryavatara. Maar laten we eens kijken naar het voorbeeld van Lama Tsong Khapa. Zoals jullie weten was hij beslist niet dom. Maar zelfs hij moest toch al die voorbereidende oefeningen doen zoals 3½ miljoen neerbuigingen, mandala offerandes en dergelijke beoefeningen. Dat deed hij omdat het onderwerp van de leegte uitermate moeilijk te begrijpen is en als je het wilt begrijpen zul je er erg veel energie in moeten stoppen en niet denken dat je het in drie dagen allemaal kunt ontvangen en begrijpen". Daarna ging hij door met lesgeven, speciaal over de algemene problemen die westerlingen hebben als zij een onderwerp als de Bodhicaryavatara benaderen. In de loop van die dag zei Rinpochee iets wat absoluut fout was. Hij zei het en ik vertaalde het. (Rinpochee lette er altijd zorgvuldig op dat ik precies vertaalde wat hij zei en dat wat ik vertaalde correct was en scheen precies te weten wanneer ik iets verkeerd had vertaald. Want dan liet hij me ophouden met vertalen en vroeg me: "Wat heb je zojuist gezegd?" Ik vertaalde dan terug in het Tibetaans wat ik had gezegd en dan bleek altijd dat ik een of andere fout gemaakt had die hij dan corrigeerde. Hij heeft me heel zorgvuldig opgeleid.) Ik vertaalde dus precies wat hij had gezegd. De avond ging voorbij en niemand die iets opmerkte. De volgende dag, de laatste dag van de lessen werden er opnieuw geen vragen gesteld. Toen zei Rinpochee: "Gisteren heb ik iets volkomen verkeerd gezegd. Heeft geen van jullie dat gemerkt?". En opnieuw legde hij hen uit hoe belangrijk het is om geen onrealistische houding aan te nemen ten opzichte van de lama's. Te denken dat alles wat ze zeggen heilig is en dat op te schrijven in je aantekenboek zonder het te controleren. Hij zei dat lama's ook fouten maken, ze kunnen zich verspreken of hun geheugen kan hen in de steek laten. Hij zei ook dat de vertalers natuurlijk altijd fouten maken in hun vertalingen en ook de mensen die notities maken schrijven fouten op in aantekenschriften. Het is net als wat de Boeddha zei: "Accepteer nooit iets alleen omdat ik het gezegd heb, maar controleer het altijd". Rinpochee vervolgde met: "Zoek het op in de grote teksten en als ik iets verkeerd zeg dien je me te corrigeren". Dus op deze manier was Rinpochee altijd uitermate bescheiden en zonder pretenties.

In zijn gewone leven leek hij erg veel op Gandhi, de manier bijvoorbeeld waarop hij reisde. Als hij de keuze had stond hij erop om tweede klas te reizen. Hij zei dat zowel de eerste klas wagons als die van de tweede klas op dezelfde tijd aankomen en dat eerste klas reizen alleen maar betekent dat je meer geld

Tsenshab Serkong Rinpochee in Nederland

Foto: Jan-Paul Kool

moest betalen aan de spoorwegen. Hij stond er dus op om tweede klas te reizen, nachtbussen te nemen en dergelijke en vond dat helemaal geen probleem.

Als hij initiaties gaf gebruikte hij de dingen die voorhanden waren, zoals een gewone vaas bijvoorbeeld. Hij zei dat er niets magisch of onaards zou moeten zijn aan deze ceremonies en dat ze vooral op een praktische en eenvoudige manier gedaan moeten worden. Hij was ook heel bekwaam in zijn doen en laten. We waren bijvoorbeeld eens in Amerika waar Rinpochee uitgenodigd was les te geven over de leegte in een Zen klooster. Daarna werd hem gevraagd een Manjoeshri initiatie te geven. Er waren allerlei mensen aanwezig tesamen met enige Japanse monniken en de mensen van dat centrum zelf. Terwijl Rinpochee de initiatie gaf zat hij op een lage mat net als de anderen en gebruikte hij geen instrumenten, rituelen, recitatie en dergelijke. Hij gaf de initiatie op een hele directe eenvoudige wijze, recht door zee, op een manier die volledig paste bij de gewoontes van de Zen mensen. De Japanners en de andere mensen vonden het absoluut fantastisch. Het was ongelooflijk hoe bekwaam en flexibel hij kon optreden in verschillende situaties.

Verder nam hij iedereen serieus, wat naar ik meen één van zijn bijzondere kwaliteiten was. Iedereen in het westen stond altijd klaar om hem de laatste nieuwigheid te laten zien, maar hij was er nooit van onder de indruk. Hij zei: "Het enige waarvan ik in het westen onder de indruk ben is de interesse die de mensen stellen in de Dharma". En deze interesse nam hij serieus. Hij leerde mensen wat ze maar wilden leren; op hun eigen niveau van begrip. En zelfs gaf hij ze altijd nog net iets meer dan ze konden verwerken om ze zo een kans te geven zich te kunnen verbeteren.

Hij wist ook altijd precies (en dat is één kwaliteit die beschreven wordt als een van de kwaliteiten van een boeddha) welk soort karmische relatie hij met verschillende mensen had en was hierover niet aanmatigend. Ik herinner me dat er eens iemand bij Rinpochee kwam die last had van geesten en dergelijke zaken, die hulp zocht bij Rinpochee om hem daarvan te verlossen. Rinpochee keek hem aan en zei: "Ik heb geen connectie met je waardoor ik niet in staat ben je met dit probleem te helpen. Ga naar die en die lama, die heeft wel een connectie

Z.H. de Paus en Tsenshab Serkong Rinpochee

met je en die moet je gaan opzoeken en om hulp vragen". Hij deed zich dus nooit voor als iemand die iedereen kon helpen, maar behandelde mensen op een eerlijke manier. Hij had ook een grote gelijkmoedigheid.

Ik moest eens vertalen voor hem toen hij een audientie had bij Z.H. de Paus in het vaticaan. In die tijd was zijn belangrijkste zorg: 'Z.H. de Dalai Lama'. Persoonlijk had hij er geen belang bij om bij de Paus op bezoek te gaan. Toch ging hij erheen, zocht hem op, introduceerde zichzelf, vertelde hoeveel tijd hij doorbracht met Z.H. de Dalai Lama en dat deze ook werkte voor religieuze vrijheid in de wereld net zoals Z.H. de Paus en dat hun doelen daarom overeenkwamen en het goed zou zijn een ontmoeting tot stand te brengen. Hij zette zich in voor het ontstaan van een relatie tussen deze twee heilige mensen en uiteindelijk volgden hieruit meerdere ontmoetingen tussen de Dalai Lama en de Paus. Rinpochee deed dit alles op een serieuze manier vol gelijkmoedigheid.

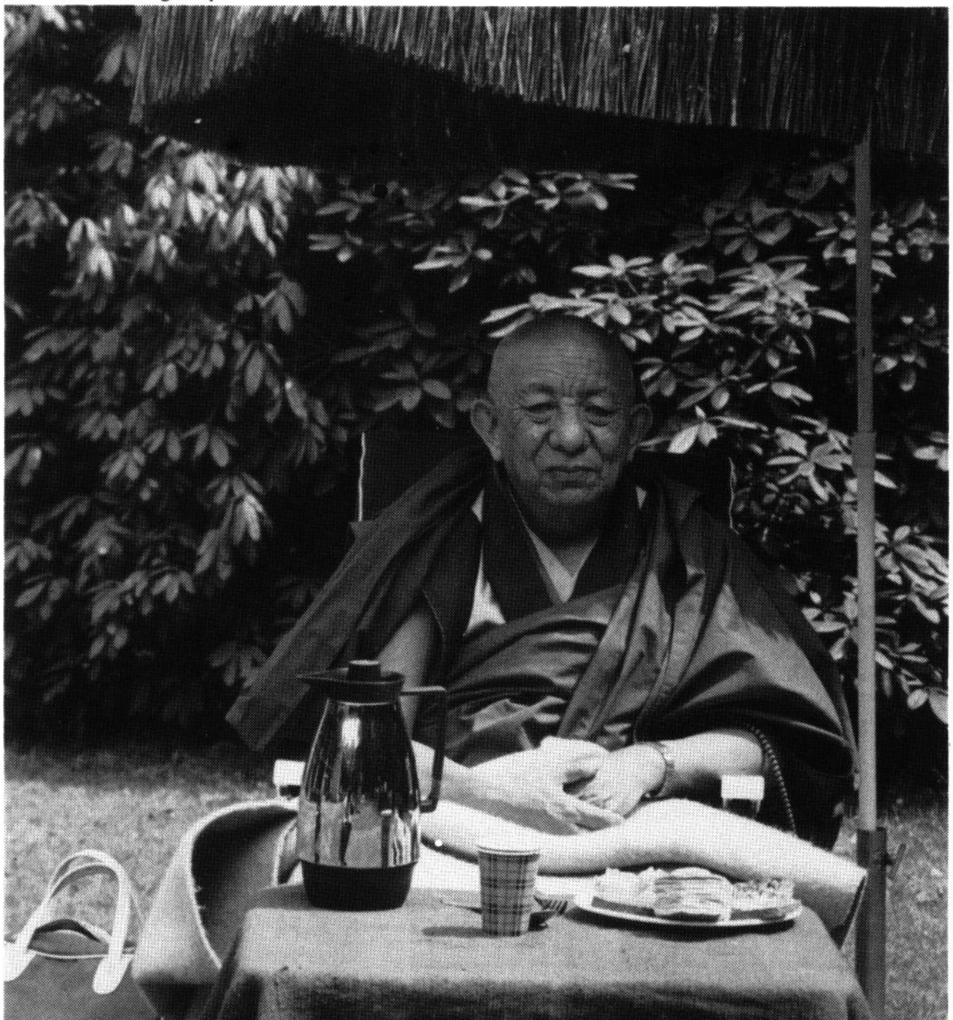
Het andere uiterste gebeurde toen we in een stad liepen en er een dronken man over straat liep in een duidelijk 'moeilijke staat van geest'. Hij kwam naar ons toe en wees op Rinpochee terwijl hij zei: "U bent een lama, is het niet?" Degenen die bij Rinpochee waren wilden eigenlijk alleen maar dat de man op zou hoepelen. Maar Rinpochee helemaal niet. Hij ging naar hem toe en zei: "Ja ik ben een lama", en begon met deze dronken man te spreken terwijl hij hem helemaal serieus nam. Rinpochee was kennelijk iemand die onafhankelijk van iemands geestesstaat, in staat was met deze man te communiceren en hem nog achter te laten in een duidelijk gelukkige staat die ongetwijfeld goed voor hem was.

Een andere keer waren we in een uitermate intellektueel centrum, waar Rinpochee de hele tijd over erg intellektuele onderwerpen sprak met deze mensen, die hem vele vragen stelden. Aan het eind van zijn bezoek was er een soort zondagsschool voor de kinderen. Alle kinderen kwamen samen, het moeten er wel een stuk of zeventig zijn geweest, allemaal onder de twaalf jaar en Rinpochee sprak ze toe terwijl hij hen volledig serieus nam: "Jullie weten dat jullie allemaal kinderen zijn. Ik denk dat dat geweldig is. Als kinderen hebben jullie een groot voordeel. Omdat jullie nog jong zijn is jullie geest nog buigzaam en kunnen jullie dingen veel sneller leren dan volwassenen. Jullie zouden je tijd goed moeten gebruiken om jezelf te trainen en je voordeel hiermee te doen. Omdat jullie alles mee hebben, kunnen jullie alles beter doen dan het ooit is gedaan". Hij sprak ze toe op hun eigen niveau, beledigde en kleineerde hen op geen enkele wijze, zodat de kinderen werkelijk in staat waren goed met hem te communiceren.

Wordt vervolgd.

Vertaling: Jan-Paul Kool

Tsenshab Serkong Rinpochee in Nederland



Karunaya Metta Sutra

De Soetra van Mededogen en Liefdevolle Vriendelijkheid

Iemand die de staat van vrede wil bereiken dient het volgende te doen:

Hij moet bekwaam, oprecht en vriendelijk zijn, goed gedisciplineerd, mild en niet trots, snel tevreden en gemakkelijk te onderhouden, niet verstrikt in al te veel verplichtingen en matig in zijn wensen, geestelijk kalm, onderscheidend en beleefd. Niet misleid door de zienswijzen van de massa, voorkomt hij alle aktiviteiten die door de wijzen worden ontraden, en denkt hij voortdurend:

"Mogen alle wezens gelukkig en tevreden zijn, mogen ze allemaal een vredige geest hebben. Mogen allen waarin zich de levensadem beweegt; de zwakken en de sterken, de langen, de groten, de middelgroten, de korten, de dunnen en de dikken, de zichtbaren en de onzichtbaren, de naasten en degenen die ver weg wonen, mogen zij allemaal zonder uitzondering gelukkig zijn. Moge niemand een ander bedriegen of op welke manier, waar dan ook, verachten. Moge niemand een ander uit woede kwaad toe wensen of provoceren. Laat hem net zoals een moeder haar zoon, haar enige zoon, zou beschermen met haar leven, deze grenzeloze liefde ontwikkelen voor alle wezens en met een vol hart, vrij van woede, kwaadwil of angst, liefdevolle gedachten van vriendelijkheid stralen in alle werelden, omhoog, omlaag en in alle richtingen".

Laat hem, of hij nu staat, zit, loopt of ligt, geconcentreerd, zonder loomheid, deze staat van herinnering aanhouden, die het 'hoogste leven' wordt genoemd. Niet beperkt tot alleen maar zienswijzen, maar deugdzaam en met volmaakt inzicht, zonder te grijpen naar de objecten van zintuigelijke verlangens, zal hij nooit meer vastzitten in de kringloop van wedergeboorte.

Vertaling Engels-Nederlands: Gelong Thubten Tsépel.

De basistekst
"De Drie Hoofdzaken van het Pad"

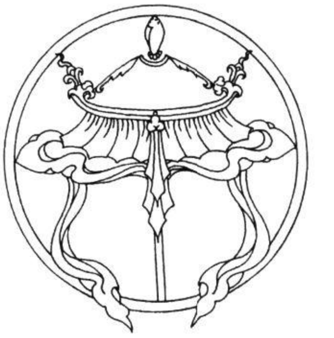
DE BASIS TEKST
"DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD (NAAR DE VERLICHTING)"
(Lam.gyi gTso.bo rNam.gSum gyi rTsa.ba) door de Tibetaanse geleerde/yogi/monnik Lozang Dragpa, LAMA TSONG KHAPA (1357-1419).

Ik betuig mijn eerbied aan de eerbiedwaardige spirituele leraren!

De wezenlijke betekenis van al het onderricht van de Boeddha,
Het pad geprezen door de heilige bodhisattva's,
De oversteek voor alle fortuinlijken die naar bevrijding verlangen,
Zal ik naar mijn beste vermogen uitleggen.

Allen, die niet gehecht zijn aan de genoegens van het wereldse bestaan,
Die ernaar streven betekenis te geven aan dit leven met vrijheden en rijkdommen,
En vertrouwen stellen in het pad dat de Boeddha's behaagt,
Jullie fortuinlijken, luister met zuivere aandacht.

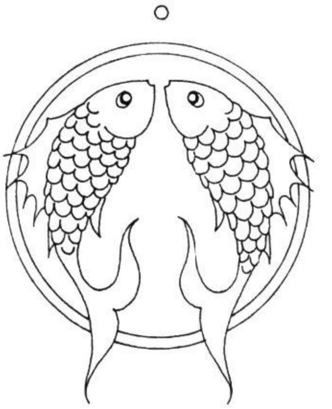
Omdat juist het verlangen naar het wereldse bestaan
Alle belichaamde wezens volkomen bindt,
En er behalve een zuivere drang naar bevrijding geen methode is
Om het verlangen naar de genoegens van het wereldse bestaan te pacificeren
Moet je vanaf het begin de **drang naar bevrijding ontwikkelen.**



Door je ervan bewust te worden hoe moeilijk het is een waardevolle
Menselijke geboorte met vrijheden en rijkdommen te verwerven,
En hoe weinig tijd er in dit leven nog is,
Zul je de nadruk op de verschijnselen van dit leven tegengaan.

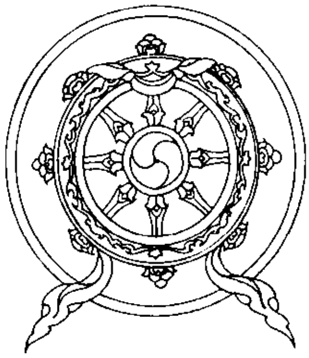
Door steeds opnieuw na te denken over aktiviteiten en hun
Onafwendbare gevolgen,
En over het lijden in de kringloop van bestaan,
Zul je de nadruk op de verschijnselen van toekomstige levens tegengaan.

Als je door op deze manier te contempleren,
Zelfs geen ogenblik meer waardering hebt,
Voor de genoegens van de kringloop van bestaan,
En zover bent, dat je dag en nacht onafgebroken naar bevrijding streeft,
Dan heb je de drang naar bevrijding echt ontwikkeld.



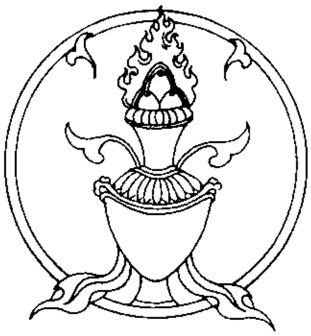
Omdat de drang naar bevrijding niet leidt tot de
Gelukzaligheid van het onovertroffen boeddhaschap,
Als die niet wordt verrijkt met de zuivere **verlichtingsgeest,**
Wekken de verstandigen deze superieure motivatie om verlicht te worden op.

Alle gewone wezens worden voortdurend meegesleurd
Door de stroom van de vier gewelddadige rivieren.
Ze zijn geketend met de strakke boeien van moeilijk af te wenden karma.
Ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden aan inherent bestaan
En zijn volkomen gehuld in de dichte duisternis van hun verkeerde denkbeelden.



Steeds opnieuw worden ze geboren in de eindeloze kringloop van bestaan,
Waarin ze onafgebroken mateloos worden gekweld door de drie soorten lijden
Ontwikkel de superieure motivatie verlicht te worden,
Door na te denken over de manier waarop je moeders zich in deze situatie bevinden.

Als je de onderscheidende wijsheid, die de ware manier van bestaan kent, niet bezit,
Zul je de wortel van het wereldse bestaan niet kunnen verwijderen,
Ook al ben je nog zo goed getraind in de drang naar bevrijding en in de verlichtingsgeest.
Werk daarom intensief met de methoden om onafhankelijk ontstaan te begrijpen.

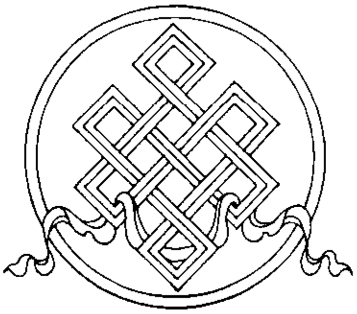


Degenen die inzien dat de wet van oorzaak en gevolg onafwendbaar is
En betrekking heeft op alle verschijnselen,
Zowel binnen de kringloop van bestaan als daarbuiten,
En die al hun verkeerde denkbeelden (die extreme zienswijzen veroorzaken)
Wat die ook mogen zijn uit elkaar zien vallen,
Bevinden zich op het pad dat de Boeddha's behaagt.

Zolang je begrip dat alle verschijnselen afhankelijk ontstaan zijn
En je begrip dat leegte het ontbreken van hun inherent bestaan is,
Twee verschillende dingen lijken te zijn,
Heb je de bedoeling van de Boeddha nog niet begrepen.

Wanneer je alles onweerlegbaar als afhankelijke relaties ziet,
En tegelijk je vasthouden aan inherent bestaan beeindigd ziet,
En als je deze twee realisaties niet meer afwisselend, maar als één geheel ziet,
Dan heb je de analyse van **de juiste zienswijze** volbracht.

Als bovendien (je begrip van) verschijnselen (als afhankelijke relaties)
De zienswijze van inherent bestaan uitschakelt,
En (je begrip van) leegte (van inherent bestaan)
De zienswijze van nihilisme uitschakelt,
En als je weet hoe leegte in oorzaak en gevolg manifesteert,
Zul je niet meer misleid worden door de extreme zienswijzen.



Wanneer jij mijn Zoon
De essentie van deze drie hoofdzaken van het pad hebt begrepen,
Ga dan in afzondering leven,
Ontwikkel de kracht van enthousiaste volharding
En bereik snel je voorgenomen doel.

Dit advies werd gegeven op verzoek van Ngawang Dagpa, Heer van Tashkho, door Gelong LOZANG DRAGPA.

Uit het Tibetaans vertaald door: Gelong Thubten Tsépèl.

Lama Eusels's troning

Twaalf maart zou het gebeuren. Lama Eusel zou in Kopan geïnstalleerd worden. De weken ervoor werden er allerlei voorbereidingen getroffen. Zo waren de Tibetaanse monniken druk bezig met het opschilderen van de gebouwen. Er werd hard gewerkt om het huis voor Paco, Maria en de kinderen op tijd op orde te hebben. Het standbeeld van Lama Yeshe zou rond dezelfde tijd klaar zijn. En er hingen aankondigingen aangaande Losar, het Tibetaanse nieuwjaar en waar men met donaties terecht kon voor de vele geschenken, die Eusel tijdens de inwijding aangeboden zouden worden. Er was een sfeer voelbaar van op hande zijnde festiviteiten. Langzaamaan druppelden de mensen binnen. Velen kwamen voor de FPMT-meeting, anderen voor de gebeurtenissen tijdens Losar, de lessen van Lama Zopa, die daarop zouden volgen en de inwijding van Lama Eusel.

Op een gegeven moment hing er echter een bepaalde onrust in de lucht. Er was iets gaande, maar wat? Kort daarop, vlak voor Losar, werd het bekend: Eusel mocht Nepal niet in. De autoriteiten wilden hem geen visum geven. Wat kon hiervoor de reden zijn?

Er had enthousiasme, verbazing en soms verontwaardiging geklonken bij het lezen van de vele artikelen over Eusel, die van alle kanten Kopan binnen kwamen, en bij het horen van de TV-uitzending over hem op het nationale nieuws in de V.S. In veel grote dag- en weekbladen was er aandacht aan Eusel besteed, veelal onder de meest grootse koppen. Dit was de Nepalese regering zeker niet ontgaan en voor zover bekend werd stonden ze niet te springen om een hele westerse samenkomst rond een reïncarnatie van een Tibetaanse lama, in verband met de te houden verkiezingen in dezelfde tijd. Met name de Indiase dagbladen suggereerden dat deze publiciteit vooral gezocht is om meer financiële steun te krijgen voor de centra van Lama Yeshe en Lama Zopa. Hoewel dit pertinent niet waar is, blijft het een feit dat er ongekend veel ongezochte publiciteit is geweest rond Lama Eusel. Zelfs zoveel dat het verontwaardiging opleverde bij verschillende Tibetanen. Voor hen is het begrip van gereïncarneerde lama's

Lama Eusel tijdens trooninstallatie in Dharamsala

Foto: Associated Press

geheel vanzelfsprekend en al die aandacht voor een Spaans jongetje, werd door hen dan ook zeer overdreven gevonden. Temeer ook omdat Lama Yeshe een belangrijker rol speelde voor westerlingen, dan voor de Tibetanen zelf.

Hoe dan ook, nagaande hoe de publiciteit tot stand was gekomen blijkt het een zichzelf versterkend mechanisme geweest te zijn, die juist niet werd gezocht. Het begon met een artikel in een Spaans blad, dat overgenomen werd door andere kranten en dit zette vele journalisten ertoe aan om met eigen ogen het 'nieuwe wonder' te aanschouwen. Voor ons westerlingen is reïncarantie immers een heel bijzonder verschijnsel, zelfs al heeft men er al vaker van gehoord. Het is daarom heel begrijpelijk dat er zoveel aandacht naar Eusel uitging. En daarbij past het wellicht in de lijn van Lama Yeshe, die zelf ook al enige malen op de televisie is geweest.

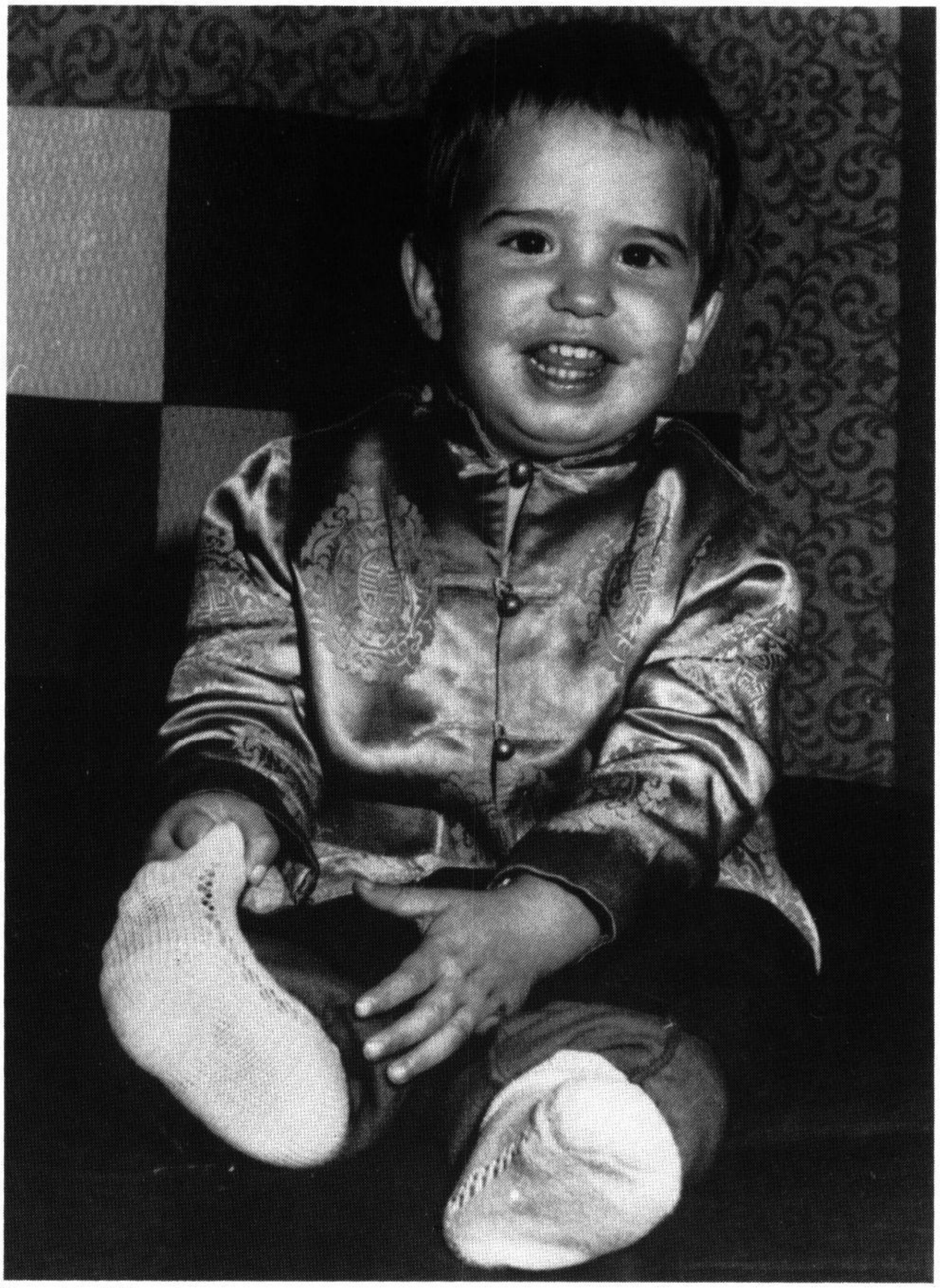
Het ging dus niet door in Kopan. De teleurstelling was groot, met name onder de Tibetaanse monniken, die heel graag hun vroegere leraar in Eusel hadden willen begroeten en hem de plaats van Lama Yeshe in het klooster aan hadden willen bieden. Er werd gemeld dat er wel een Long Life Poedja zou plaatsvinden in Dharamsala, om de gelegenheid niet ongemerkt voorbij te laten gaan. Nadat velen hun reis naar India min of meer hadden geboekt, bleek er een kleine kans te bestaan dat er alsnog een visum voor Eusel verleend zou worden. Boekingen werden weer afgemeld tot het uiteindelijk definitief werd, dat het hele gebeuren toch in Dharamsala zou plaats vinden. Het is begrijpelijk dat dit alles om nogal wat flexibiliteit vroeg. Intussen hadden Maria en de kinderen hun intrek genomen in het nieuwe huis en waren Paco en Eusel van Bodhgaya naar Dharamsala gereisd. Veel Tibetanen en westerlingen kwamen in diezelfde tijd naar Dharamsala om de afsluiting van de Losar-periode te vieren, waarbij de Dalai Lama een lezing gaf. Er op aansluitend, zou de Dalai Lama achttien dagen les geven over de Lam.Rim. Voor Eusel is er toen tweemaal een Poedja gehouden. Op 15 maart waren Lama Zopa en Maria nog niet gearriveerd en stonden anderen al weer op het punt te vertrekken. Daarom werd als voorproef voor de eigenlijke dag, 17 maart, 's middags een Poedja gehouden. De helft van de tijd was Eusel aanwezig en liet hij zich alles welgevallen, terwijl hij koekjes at en al rondkijkend heen en weer liep. Fotografen van allerlei nationaliteiten waren onderwijl konstant opnames aan het maken en ze waren daarbij vrij opdringerig. De Poedja op 17 maart was voor velen een bijzonder moment. Het was dan wel geen installatie in Kopan, maar in Tushita, het retraite-centrum in Dharamsala, wat ook een plek is waar Lama Yeshe vaak en graag woonde. En door nu aanwezig te zijn, werd, op een bepaalde manier, de band met Lama Eusel versterkt. De Poedja zelf zou men kunnen omschrij-

ven als een georganiseerde chaos. De gompa van Tushita is niet zo groot en er was daarom niet veel ruchtbaarheid gegeven aan het moment waarop hij zou worden gehouden. Maar al vrij vroeg waren de fotografen bezig hun apparatuur op te stellen. Gelukkig hadden ze nu betere instructies gekregen. En rond acht uur stroomde de ruimte vol. Na op zijn troon gezet te zijn keek Lama Eusel rustig om zich heen. Hij scheen niet erg onder de indruk van al die belangsteling. Wel vond hij het fijn als zijn vader dicht bij hem in de buurt bleef. Gaandeweg werd het steeds voller en rumoeriger onder andere door het ronddelen van de zoete rijst en thee en de voorbereidingen voor het aanbieden van de geschenken. Bij het aanbieden van deze geschenken zelf was Lama Eusel heel aandachtig.

Lama Zopa bood hem als eerste een mandala aan, waarbij Eusel steeds de verschillende voorwerpen telkens naar zijn hoofd bracht. Het leek alsof hij heel goed voelde wat er gaande was. Vervolgens boden de leerlingen hem allerlei gaven aan en vaak legde Lama dan zijn handje op hun hoofd als zegening. Hierna vormde zich weer een nieuwe rij in de overvolle gompa om Lama Eusel ook persoonlijke geschenken aan te bieden en zijn zegening te ontvangen. Eusel's aandacht nam geleidelijk af en wat hem uiteindelijk nog het meest kon boeien was een speelgoed ambulance. De sirene kon een behoorlijk geluid produceren en deze heeft verder tot het einde de ceremonie mogen begeleiden. Voor een kind van twee jaar heeft Lama Eusel zich heel goed gehouden tijdens de ongeveer drie uur durende gebeurtenis. En het was opmerkelijk hoe alert hij juist op de belangrijke momenten reageerde. Ter afsluiting van dit boeiende en soms komische gebeuren was er voor iedereen een lunch in de tuin.

Er is goede hoop dat Eusel binnenkort Nepal wel in mag. En de mogelijkheid bestaat dat er dan nog een echte installatie zal plaatsvinden in Kopan op 28 mei. Want daar is toch de plek waar Eusel's wortels liggen. Tot het zover is, blijft Eusel echter in Dharamsala, samen met zijn moeder, terwijl zijn vader met zijn broertjes en zusjes in Kopan woont.

Door: Corine Terstegge



Lama Eusel Rinpochee

HET LAMA EUSEL FONDS

Er is een internationaal fonds opgericht om het voor Lama Eusel, zijn vader en moeder en hun vier (binnenkort vijf) andere kinderen mogelijk te maken om het jaar na Eusel's troning in het Oosten (Nepal en India) te verblijven. Vliegkosten, paspoorten, kost en inwoning, kleding, medische onkosten, plaatselijk vervoer enzovoort voor zeven mensen gedurende een jaar kan zelfs in het Oosten tot een behoorlijk bedrag oplopen. Om het voor Lama Eusel en zijn familie mogelijk te maken bij elkaar te blijven, kunt u uw donatie sturen aan: Bank- of girorekening van het Maitreya Instituut (zie voor in dit nummer) met vermelding van: Lama Eusel fonds. Wij zorgen dan dat uw donatie op de juiste plaats terecht komt.

Was de Russisch-Amerikaanse prinses Zena Rachevsky, toen zij Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee voor het eerst installeerde op de heuvel bij Kopan in de vroege zestiger jaren, zich bewust van de invloed die deze twee heilige mannen zouden hebben op het leven van zoveel Westerlingen? Men zegt dat Zena stierf in meditatie en dat haar heengaan gepaard ging met veelbelovende tekens. Wellicht had ze toen een visioen van wat haar twee lama's zouden bereiken?

Bijna twintig jaar lang voldeden de lama's aan de geestelijke behoeften van honderden Westerlingen die hun weg de heuvel op, in Kopan, gevonden hadden. Hoewel voor velen de kulturele achtergrond een soort exotisch mysterie bleef, beschouwden de meeste leerlingen de eenvoud en de diepte van de lessen over oplettendheid en mededogen van onschatbare waarde. Toen Lama Yeshe in maart 1983 overleed rouwden zijn studenten alsof één van hun eigen ouders was overleden.

Drie, één jaar lange Heruka Vajrasattva retraïtes werden respektievelijk in Nieuw-Zeeland, Spanje en Kopan gehouden. Over de hele wereld boden studenten Heruka Vajrasattva Tsog aan, met het verzoek "Goeroe, denk alstublieft aan mij".

Wat bedoelden we toen we verzoeken richtten aan de Goeroe om terug te komen? Verwachtten we dat het in dromen zou zijn, als een mystieke bijkomstigheid van toewijding, als tekens uitgelegd door onze leraren?

Toen Z.H. de Dalai Lama toestemming gaf bekend te maken dat het Spaanse jongetje Eusel de incarnatie was van onze geliefde Lama Yeshe, werd de werkelijke betekenis van Lama's liefde voor ons op een spiritueel onbetwistbare manier duidelijk gemaakt. Een manier die voor de meesten van ons bovendien een kulturele verwarring was.

De directeur van het Vajrayana centrum in Australië, Roger Mier, heeft zojuist een periode achter de rug waarin hij Lama Zopa verzorgde en begeleidde op zijn wereldreis in 1986. Lama Yeshe Eusel Rinpochee en zijn ouders Maria en Paco namen ook deel aan de tour. Maria is een rustige, sterke, praktische en mooie moeder (Eusel is haar vijfde kind), en nu in staat te doen wat ze altijd al wilde - praten en reizen. Ze wordt nooit moe te vertellen over haar ervaringen met Eusel. Paco is heel rustig en Lama Eusels constante metgezel. Z.H. de Dalai Lama herkende Eusel als Lama Yeshe's incarnatie, en Lama Zopa heeft geen enkele twijfel. Toch merkte ik dat ik voor mezelf nog een soort persoonlijke ervaring wilde. Die kwam geleidelijk, door bij hem te zijn, en op z'n doen en laten te letten. Hij is echt niet zomaar een kind en veel van zijn manier van doen is zoals die van Lama Yeshe was.

In Amerika ontmoette Lama Eusel Geshe Sopa (zijn leraar in zijn vorige leven). Hij bleef onmiddellijk staan voor Geshe Sopa, bracht zijn handen voor zijn hart samen en stond stil, om dan ineens in volle lengte neer te buigen voor Geshe Sopa's voeten. Er waren nog meer mensen in de ruimte, waaronder Rinpochee, maar de neerbuigingen waren direkt gericht aan Geshe Sopa. Hij lag even languit neergebogen op de grond, stond dan weer op, pauseerde weer in stilte met zijn handen tegen elkaar voor zijn hart, en maakte opnieuw een neerbuiging. Lama Eusel herhaalde dit in totaal wel vijftien keer. Toen hij er vijf gedaan had schudde ik mijn hoofd en had ik tranen in mijn ogen. Het was zo ontroerend om te zien.

Lama Zopa en Geshe Sopa waren erg onder de indruk, en Rinpochee zei dat hij bij gereïncarneerde Tibetaanse lama's nog nooit op zo'n jonge leeftijd van zulke tekenen had gezien of zoiets had gehoord. Lama Eusel was achttien maanden oud.

Toen Lama Eusel, Maria en Paco teruggingen naar Spanje vanaf het vliegveld van San Francisco boden Rinpochee en ongeveer zes andere studenten Lama Eusel een khatar aan. Rinpochee deed dit als eerste en Lama Eusel accepteerde deze op een manier waarop een oude, ervaren monnik dat doet, en hing de khatar om zijn eigen hals. Daarna zegende hij Rinpochee door zijn hand op diens hoofd te leggen. Één voor één boden de ander studenten en ikzelf khatars aan, maar nu gaf Lama Eusel ze weer terug, hing ze om onze hals en zegende ons. Niemand had hem duidelijk gemaakt wat hij moest doen, hij deed het gewoon.

De twee jaar oude incarnatie van onze geestelijke inspirator Lama Thubten Yeshe, die in maart '84 overleed, zou overeenkomstig de regels geinstalleerd worden in Kopan, op 17 maart van dit jaar. Er waren echter tijdelijke problemen met de visa's en daarom verhuisde de plaats van de troning naar de gompa in Dharamsala, waar Zijne Heiligheid de Dalai Lama op het punt stond te beginnen met het geven van Lam Rim Chen Mo onderricht. De gompa was vol en het was een erg blije en gelukkige gelegenheid, zoals Robina Courtin verhaalt;

"De avond ervoor streek ik Lama's gewaden, hij had er meerdere, er waren mensen tot laat bezig de gompa in te richten . . Lhama Lhundrup, Lama Pasang en anderen . . . het zag er werkelijk prachtig uit. De volgende ochtend begonnen we om acht uur. We waren verplicht die ochtend klaar te komen, want Z.H. zou s'middag met zijn onderricht beginnen. Lama werd aangekleed in de kamer tegenover de gompa. Hij huilde en spartelde wat tegen. Er waren ongeveer tweehonderd mensen in de meditatieruimte . . . het was erg druk . . . ongeveer twaalf mensen van de pers waren aanwezig. Camera's, pers, mensen, lichten. Lama's vader Paco droeg Lama naar binnen. Lama droeg een gele Pandit's hoed, en sabbelde op een snoepje.

We boden hem een Lang Leven Poedja aan. Lama kweet zich gedurende twee en een half uur goed van zijn taak. Af en toe speelde hij met wat speelgoed, hij ontving veel offergaven - voortdurend werden hem offergaven aangeboden. Het leek veelbelovend. Er hing een hele goede energie. Hoewel het een behoorlijk drukke gelegenheid was met de pers en de videopnamen die gemaakt werden, was de atmosfeer erg zuiver en gelukkig. Kirti Tsenshab Rinpochee was er, en natuurlijk Lama Zopa en vele monniken die ik niet kende . . . ongeveer veertig mensen van de westerse Sangha en heel veel leken.

Één ding herinner ik me goed - Yangtsi Rinpochee, die nu een jonge man is, groot en ergens in de twintig, was er ook. In zijn voorgaande levens was hij één van Lama's leraren. Toendertijd had Lama een goede vriend, Jhampa Thinly en werd Yangtsi Rinpochee, die hun leraar was geweest, bij hem geboren. Yangtsi Rinpochee werd naar Lama gestuurd in Kopan om zijn studie te beginnen als voorbereiding voor Sera Je. Hoe dan ook, hij was in Dharamsala voor de lessen van Zijne Heiligheid. Op een gegeven moment gaf hij een voorsteling van een debat en maakte neerbuigingen voor Lama Eusel, die zijn khatar en offergaven accepteerde en hem zegende door met hun voorhoofden tegen elkaar te botsen. Wat kan ik nog meer vertellen. Ik heb niet veel feiten verteld. Het was een erg gelukkig en goed gevoel, het was geslaagd!".

Verschijning van 'Prins Siddhartha'

We zijn heel blij en een beetje trots met de verschijning van het nieuwe boek Prins Siddhartha in het Nederlands.

De uitgave van dit boek is mede mogelijk gemaakt door onze mislukte loterij van vorig jaar, toen veel mensen hun geld voor hun lot niet terug wilden hebben en het bestemden om een aanzet te geven tot deze broodnodige Nederlandse uitgave van het levensverhaal van de Boeddha. Wij hopen dat het boek vanaf eind juli verkrijgbaar zal zijn in de winkel van het Maitreya Instituut en natuurlijk ook in de boekwinkels in heel het land en in bibliotheken.

Het boek was al eerder verschenen in het Engels, Frans, Duits en Spaans en nu bij de tweede druk ook in het Tibetaans en het Nederlands. De uitgave kwam tot stand in nauwe samenwerking met Wisdom Publications en is in eerste instantie bestemd voor kinderen en daarom dan ook prachtig geillustreerd met schitterende tekeningen van Janet Brooke. Maar ook volwassenen kunnen veel leren van het levensverhaal van de Boeddha zoals het hier beschreven is door Jonathan Landaw. De vertaling is van Jaap Boon die er veel tijd en aandacht aan heeft besteed en ons heeft geholpen aan het zetwerk.

Hier volgt een korte inhoudsopgave van het boek:

PRINS SIDDHARTHA
JONATHAN LANDAW EN JANET BROOKE

Prins Siddhartha was een heel bijzonder kind. Zelfs nog voor zijn geboorte voorspelden de Wijzen van het Koningrijk dat hij op een goede dag iemand met veel invloed zou worden en dat de hele wereld voordeel zou hebben van zijn grootsheid.

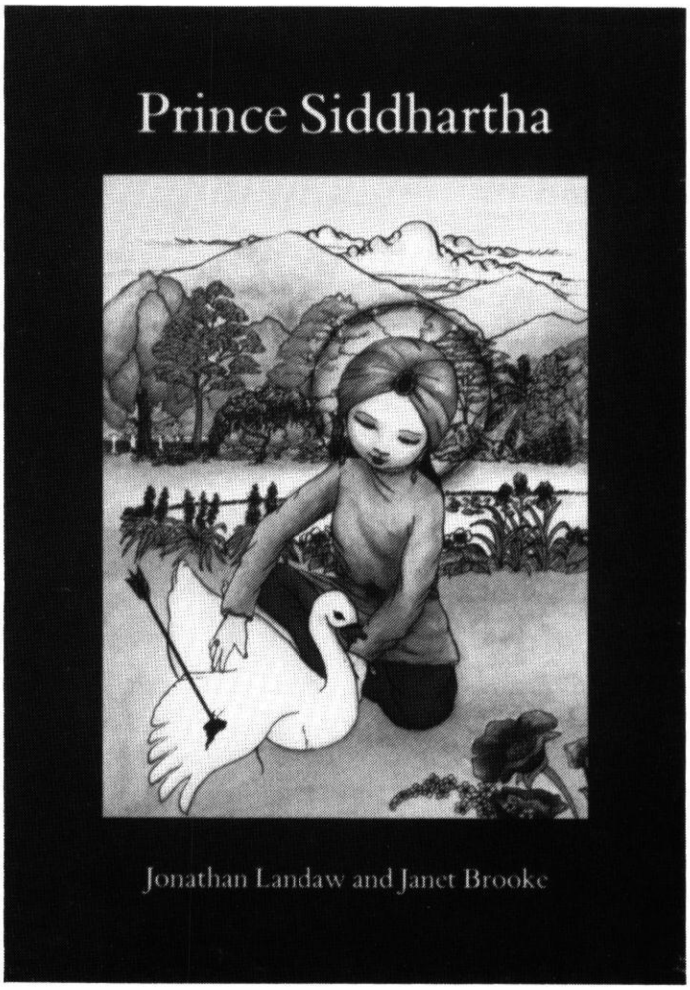
Als kind was de Prins knap om te zien, bedachtzaam en vriendelijk en zijn intelligentie verbaasde iedereen. Na slechts een paar lessen verklaarden zijn leraren aan de Koning, zijn vader, dat er niets meer was wat ze hem nog konden leren.

Nog opmerkelijker dan Prins Siddhartha's intelligentie was zijn vriendelijke liefhebbende natuur. Hij sprak heel vriendelijk met iedereen en had gevoel voor hun kleinste problemen. Zelfs de dieren in het bos waren niet bang voor hem en renden niet weg als hij dichterbij kwam.

Hij groeide op in weelde en de Koning deed er alles aan om te voorkomen dat de Prins in aanraking kwam met het lijden in de wereld. Maar als jonge man zag hij voor het eerst ziekte, ouderdom en dood. Hierdoor raakte hij bijzonder teneergeslagen. Geleidelijk aan besefte hij wat zijn bestemming was. Hij gaf zijn Prinselijk bestaan en zijn rijkdom op en verliet voorgoed zijn Koninrijk. Hij ging op zoek naar de waarheid om een einde te ontdekken aan al het lijden en anderen te helpen dit ook te ontdekken.

Dit is het verhaal van Prins Siddhartha, hoe hij een Boeddha werd, een Volledig Ontwaakte. Het is een universeel verhaal van vrede, angstloosheid en liefde. Zoals het in dit boek gebracht wordt is het een erg levendig en mooi geillustreerd geheel, inspirerend voor kinderen van alle leeftijden en alle kulturen.

Maitreya Uitgeverij
144 pagina's kleurendruk
Prijs *f* 35,—



Irini Schrijer maakt boeddhistische kunst

"THE WAY OF LIGHT"

Van drie tot en met tien mei j.l. hield de Amsterdamse beeldende kunstenares Irini Schrijer een expositie in "De Fabriek" in Eindhoven, getiteld "The Way of Light". Deze expositie was onder andere geïnspireerd door "De twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan", zoals we die uit het Tibetaans boeddhisme kennen, en thema's als vergankelijkheid en verandering.

De expositie bestond uit vier onderdelen. Middenin de hal stond een groot beeld geplaatst op een klei-tapijt. De kunstenares verklaart zelf haar werk: "Dat beeld heeft twee elementen in zich, en die twee zijn indirect verbonden. Het gaat allemaal over steen, iets waar ik de afgelopen jaren veel mee bezig ben geweest. Die met herfstbladeren gevulde kisten waaruit het beeld is opgebouwd, staan voor "future stones", en drukken uit dat levende materie steen kan worden. Levende materie kan dode materie worden, tot steen, of zelfs tot diamant aan toe. Het klei-tapijt eronder drukt uit wat klei is, een eindprodukt van geërodeerde steen. Dat is dode materie die weer vruchtbare aarde vormt voor levende materie, en dan is de cirkel rond".

Aan de wanden hangen twaalf (klei) schilderingen op linnen, met als onderwerp "The Wheel of Existence", afkomstig uit het Tibetaans boeddhisme. "Het eerste doek staat voor onwetendheid, in oorspronkelijke tekeningen voorgesteld door een oude blinde man. Ik heb dat als abstractie opgevat waarbij een ongestructureerd donker vlak te zien is. Het tweede doek staat voor de karmische formatie, oorspronkelijk weergegeven met een pottenbakker die van klei potten vormt. Dat staat voor het vormloze, waaraan vorm gegeven wordt vanuit de onwetende geest, vanuit de negatieve activiteiten." De volgende drie doeken beelden verschillende fasen van bewustzijn uit. "De aapjes staan in het derde doek symbool voor de ongecontroleerde geest, de springende gedachten. Het Bardo-wezen dat op doek vier wordt weergegeven, is het subtiele bewustzijn dat wil induiken in de combinatie van het sperma en ovum van man en vrouw (dus voor de geboorte), symbolisch door een rivier weergegeven. Hierop volgt de

Foto: Jan-Paul Kool

Irini Schrijer met de proefschilderingen van haar expositie

foetus, het vijfde doek. De ongeboren vrucht waarin de zes zintuigen of ingangen aanwezig zijn, maar nog geen contact met de buitenwereld hebben. Dat contact komt tot stand in afbeelding zes, het leven na de geboorte. De zintuigen maken contact met de buitenwereld, met de bijbehorende objecten. Dit contact is in de schildering verbeeld met de kus. Doek zeven staat voor voelen, drie vormen van voelen, neutraal, prettig en onplezierig, ofwel lijden. Dat lijden wordt uitgedrukt door middel van die pijl, die het mannetje zelf in zijn oog houdt. Een fase verder dan het willen vasthouden van alles wat plezierig is komt het verlangen, de achtste afbeelding. Deze is gesymboliseerd door een bier drinkend mannetje. Afbeelding negen staat voor het grijpen. Het verlangen krijgt hier meer vorm in die zin dat de vruchten worden geplukt en verzameld. De tiende afbeelding staat voor het worden, als eindfase van het grijpen, en eindresultaat van wat al begonnen was in doek twee van de karmische formatie. Geboorte, of het moment van conceptie is in doek elf te zien. Daarin zijn vier vormen van geboorte uitgedrukt. Geboorte door middel van baarmoeder, -ei, -vocht, -en op spontane wijze. Het laatste, twaalfde doek drukt ouderdom en dood uit".

Doek vier

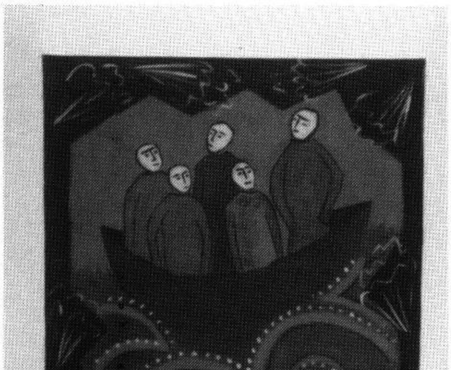


Foto: Jan-Paul Kool

Foto: Jan-Paul Kool

Doek elf

Het derde onderdeel van de expositie zijn de drie linnen stroken op de vloer, beschilderd met klei, met als onderwerpen "The three gates": lichaam, spraak en geest. Deze eerste loper is "een pad bezaaid met stenen", een weg die moeizaam te begaan is, de fysieke moeite. Dit pad staat voor het lichaam. De volgende loper staat voor de spraak. Hierin heb ik een spreuk verwerkt (er zit een kleine boodschap in verborgen) uit de derde wereld, die ik tegenkwam in Swaziland, Afrika, waar ik tevens de klei gevonden heb die voor deze schilderingen gebruikt is. (Te lezen is; "On his Majesty's service, the soil is our greatest asset, help conserve it".) De derde loper staat voor geest, de weg van de geestelijke ontwikkeling. Hierop staan drie dieren afgebeeld, een

Overzicht van de tentoonstelling

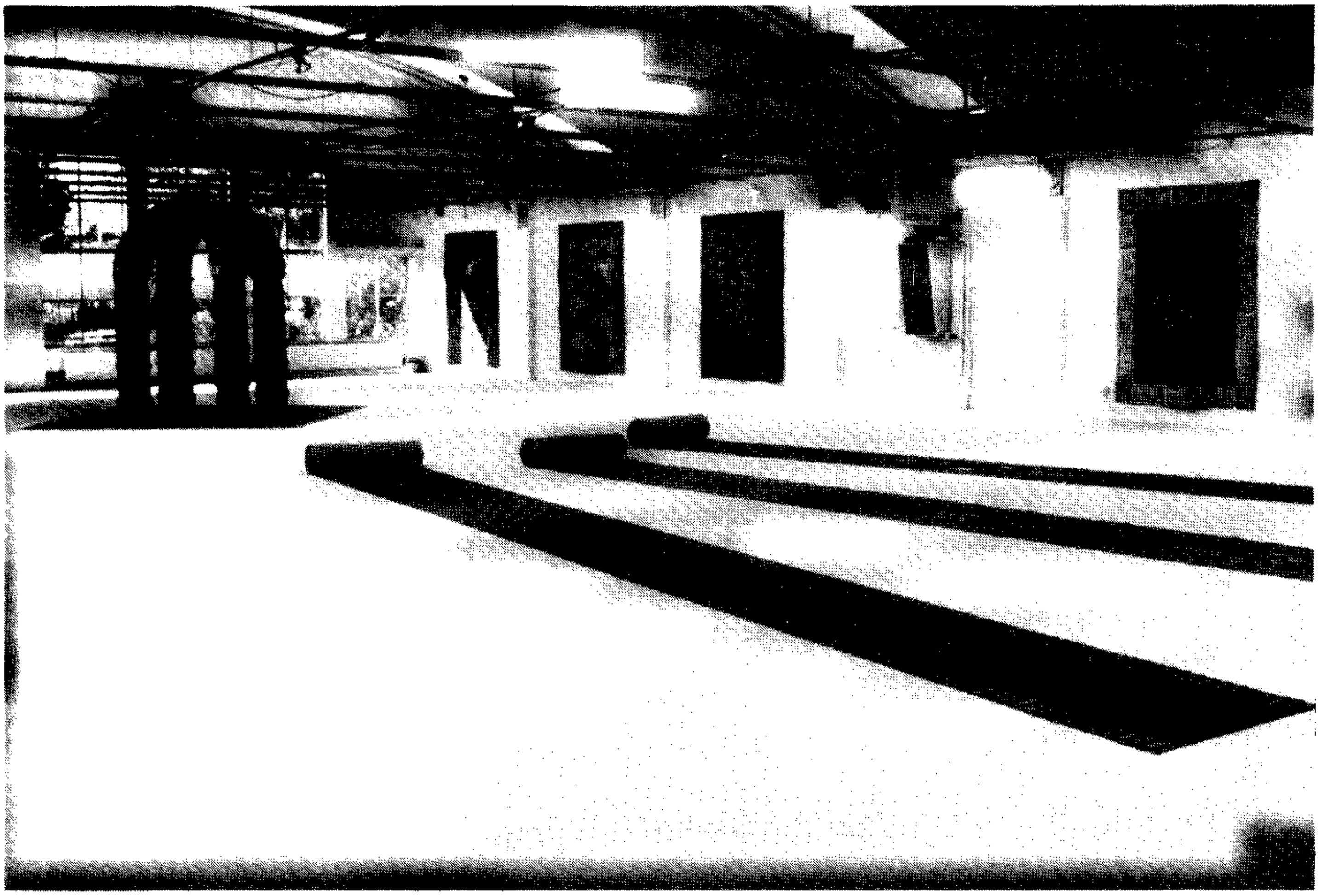


Foto: Jan-Paul Kool

slang, een varken en een haan die evenals in het oorspronkelijke "Wheel of Existence" symbool staan voor respectievelijk agressie, onwetendheid en begeerte. Deze drie gemoedstoestanden worden ook wel verstorende houdingen genoemd. Ze belemmeren ons om op een juiste wijze, met een helder inzicht, door het leven te gaan. Dit heldere inzicht heb ik symbolisch afgebeeld door middel van die diamanten."

"Vervolgens heb, als vierde, ik kleine schilderingen aangebracht bovenaan de steunbalken van de expositieruimte, die ook achter zullen blijven en die uitdrukking geven aan het onderling afhankelijke ontstaan van deze expositie."

Door: Irini Schrijer
Transcript: Jeroen Spaan

Doek acht

Foto: Jan-Paul Kool

Doek twaalf

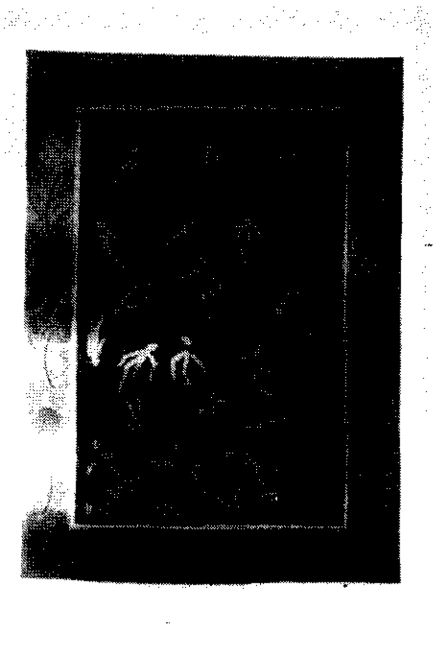


Foto: Jan-Paul Kool

Tibetaanse lama gemummificeerd

De mummi van Z.H. Ling Rinpochee

Foto: Fotobureau Mc. Leod Ganj

De Amerikaanse kunstenares Lisa Heath heeft onlangs haar meesterwerk volbracht. Het is een levensgroot beeld van een overleden Tibetaanse Lama met diens gemummificeerde lichaam er binnen in. De jonge beeldhouwster uit Boston meent dat zij de eerste Westerling is die ooit geholpen heeft een hoge Lama te mummificeren.

Haar unieke, twee jaar durende project begon met op de huid van Kyabje Ling Rinpochee een coating van luchtdicht polyester en plastic aan te brengen, waaromheen ze vervolgens een uit papiermaché en fiberglas bestaande gelijkenis van de vereerde Lama bouwde.

De Dalai Lama zegende Lisa's werk op 12 maart op een heilige plaats aan de voet van de Indiase Himalaya's, waar hij zijn hoofdkwartier heeft.

Heath vertelde Reuter (persburau) dat de Dalai Lama haar bedankte voor het conserveren van Kyabje Ling Rinpochee, zijn senior leraar.

De meeste Tibetaanse boeddhisten worden na hun overlijden gecremeerd, maar sinds de 14e eeuw zijn een aantal zeer vereerde Lama's, waaronder de Dalai Lama's, gebalsemd en bewaard in Stoepa's, bewaarplaatsen voor relekwiën, die een symbool zijn voor het verlichte bewustzijn.

Kyabje Ling Rinpochee, werd beschouwd als de 6e in een lijn van gereïncarneerde Lama's die tevens leraar waren van de Dalai Lama's, en is bovendien de eerste Lama die gemummificeerd werd sinds de Dalai Lama Tibet ontvluchtte na de Chinese machtsovername in 1959.

Kyabje Ling Rinpoche hield zelf toezicht op de balseming van de 13e Dalai Lama in Tibet, in 1933.

Het beeld met daarin de mummie van Kyabje Ling Rinpochee zelf, zit nu geïnstalleerd in zijn traditionele monniksgewaden achter glas in een klein, kapel-achtig kamertje in zijn voormalige huis op een open plek in de bergen bij Dharamsala. Zo blijft hij wel een tijdje goed", zei Heath toen ze het beeld voor de eerste keer aan een verslaggever liet zien.

Heath, een Tibetaans boeddhistische studente, werd om hulp gevraagd nadat de Lama op 25 december '83 was overleden, en de monniken merkten dat de oude traditionele Tibetaanse technieken, het lichaam in het vochtige Indiase klimaat niet goed konden houden. "Ze hadden een westerse methode nodig om hem te kunnen bewaren. Ze wisten niet wat te doen, en ik stelde voor hem te bedekken met een laag van polyester hars en plastic", zei Heath die op dat moment Tibetaanse beeldhouwkunde studeerde. "Iets dergelijks had ik nog nooit gedaan".

Om te beginnen lag het lichaam zeventien maanden uit te drogen in een traditionele Tibetaanse balsemkist, gevuld met zout. "Daarna", zei Heath, had ze een aantal maanden nodig om op de mummie in totaal zeven laklagen van waterdicht hars-polyester en plastic aan te brengen. Nadat ze een stalen frame en fiberglas omhulsel voor het lichaam had gemaakt, bacht ze daarom heen een beeld aan van papiermaché en stopverf, waarbij ze werkte met behulp van foto's van de overleden Lama.

Hij is de eerste gebalsemde Tibetaanse Lama in India, en de eerste mens die ooit een polyester coating op zijn huid aangemeten kreeg, om bewaard te kunnen blijven", zei ze.

Op de vraag of het niet macaber was om met een lijk te werken antwoordde ze, "nee hoor, helemaal niet". Ze zei bang te zijn geweest dat het moeilijk zou zijn, vooral nadat haar verteld was dat de gevoelens van Tibetanen ten opzichte van een gebalsemd persoon net zo zijn als tegenover een levend iemand en dat ze naar het lichaam komen om gezegend te worden.

"Toen ik met hem begon te werken ondervond ik een kracht, een energie in zijn lichaam. Het was overweldigend. De eerste keer dat ik met hem werkte hing er een enorme kracht in de lucht, alsof hij zelf in de kamer aanwezig was. Alsof hij een verlicht wezen was, en deze zuiverheid in zijn lichaam bewaard was gebleven, het was niet zoals een gewoon lijk", zei zij.

Vertaling: Jeroen Spaan

Programma Zomer

17 t/m 21 juni
LAMA TSONG KHAPA INITIATIE EN ONDERRICHT
Door: Z.H. GANDEN TRI RINPOCHEE
Engelse vertaling

We hebben Zijne Eminentie verzocht een initiatie te willen geven in de Goeroe Yoga van Lama Tsong Khapa. Deze meditatie-methode kunnen we gebruiken om het welzijn van onszelf en van anderen toe te laten nemen. Vanweg de grote belangstelling voor "healen", alternatieve geneeswijzen en spirituele genezing, hebben we Zijne Heiligheid verzocht tevens verschillende healingsmeditaties te willen uitleggen verbonden met de Goeroe Yoga van Lama Tsong Khapa. Met deze Goeroe Yoga wordt energie doorgegeven, waardoor gewone mensen krachten kunnen ontvangen om zichzelf te ontwikkelen, anderen te kunnen helpen en medicijnen te bekrachtigen.

KOSTEN: f 200,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekening: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: LTK INITIATIE
AANVANG: 17 juni om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

21 t/m 22 juni
YAMANTAKA INITIATIE
Door: Z.H. GANDEN TRI RINPOCHEE
Engelse vertaling

Na het ontvangen van deze maha-annutara yoga tantra initiatie van Lama Zopa Rinpochee verleden jaar, hebben we aan Geshela gevraagd hierover een uitleg te willen geven, hetgeen zal gebeuren in de maand augustus. Om meer mensen de gelegenheid te geven deel te kunnen nemen aan deze lessen hebben we Zijne Heiligheid verzocht deze initiatie opnieuw te willen geven in Nederland. Zowel voor degenen die deze initiatie al hebben ontvangen en deze willen bekrachtigen door deze hoge leraar, als gevorderden die tenminste toevlucht hebben genomen, een Lam-Rim kursus hebben gevolgd en hierover regelmatig hebben gemediteerd, of vergelijkbaar inzicht bezitten in de drie hoofdzaken van het pad, is deze initiatie bedoeld. Aan het nemen van de initiatie en de lessen van Geshela zijn verplichtingen verbonden, zoals het dagelijks beoefenen van de Zes Zittingen Goeroe Yoga, het reciteren van mantra's en het houden van een (14 dagen) retraite binnen één of twee jaar.

KOSTEN: f 75,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekening: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: YAMANTAKA
AANVANG: 21 juni om 18.00 uur te Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

26 t/m 28 juni
GROENE TARA INITIATIE
Door: Z.H. GANDEN TRI RINPOCHEE
Engelse vertaling

Op verzoek van veel studenten van ons Instituut zal Z.H. de Groene Tara initiatie verlenen en uitleg geven over de beoefening hiervan. Groene Tara is de verlichte aktiviteit van alle verlichte wezens. Juist daarom wordt er dan ook vaak een beroep op haar gedaan in moeilijke tijden en bij hindernissen van welke aard dan ook.

Velen vertrouwen op haar als hun persoonlijke boeddhavorm (Tibetaans: Yidam) en identificeren zich graag met deze vrouwelijke boeddha als methode om snel de verlichting te bereiken voor het welzijn van iedereen.

KOSTEN: f 175,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Groene Tara.
AANVANG: 26 juni om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

LEZINGEN Z.H. GANDEN TRI RINPOCHEE
(Engelse vertaling)

23 juni in: De Stroom, Tilburg. Plaats: Theologische Faculteit. Aanvang: 2.30 uur. Onderwerp: ,,BODHICHITTA".

24 juni in: Lotus, Scheveningen. Aanvang: 20.00 uur. INTRODUKTION IN TANTRA.

25 juni in: De Kosmos, Amsterdam. Aanvang: 20.00 uur. Onderwerp: LIFE AND TEACHINGS OF LAMA TSONG KHAPA.

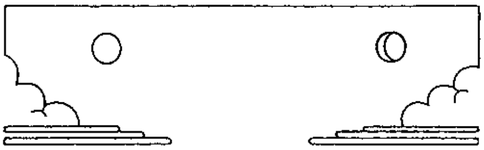
6 t/m 19 juli
11e ZOMERKURSUS
LAM.RIM.RETRAITE
DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

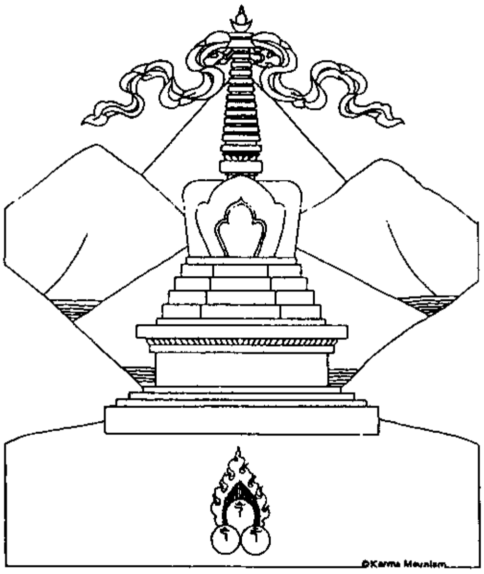
In deze elfde zomermeditatie-kursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel andere visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtsreeks in het Nederlands worden vertaald. Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:
1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.
2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustratie en lijden.
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle wezens daadwerkelijk te helpen.
Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en diegenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. Er zal voldoende vrije tijd zijn voor ontspanning in de prachtige omgeving van het centrum in Maasbommel en er is ruimte om te kamperen in de tuin van het centrum. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

KOSTEN: f 500,- vol pension of f 400,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 400,— of f 350,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: LAM.RIM.
AANVANG: 6 juli om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

Weekend
1 en 2 augustus
KARMA EN REÏNCARNATIE
(Sterven, Tussenstaat en Wedergeboorte)
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel
In de KOSMOS
Prins Hendrikkade 142, Amsterdam

KOSTEN: f 135,—
AANMELDING: Aan de balie of telefonisch 020-237102





10 t/m 23 augustus
YAMANTAKA UITLEG
alleen voor geinitieerden
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling
(Gaat alleen door bij voldoende belangstelling)

Geshela zal het kommentaar verschaffen van de meditatie methode van Yamantaka. Op deze manier zullen we weten hoe de retraite gedaan kan worden. Bij voldoende belangstelling verzorgen we binnen 1 jaar een Groepsretraite in Maasbommel.

KOSTEN: f 500,- vol pension of f 400,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 400,— of f 350,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: YAMANTAKA UITLEG
AANVANG: 10 augustus om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

KURSUSINFORMATIE

Voor mensen die komen met het Openbaar Vervoer is het altijd goed te weten dat zij bij kursussen die om 20.00 uur beginnen altijd tussen 18.00 en 19.00 uur van het Centraal Station te Oss worden afgehaald. Mensen die later aankomen zullen een taxi moeten nemen tot aan het pontje Megen-Maasbommel. Het Maitreya Instituut is direct aan de overkant gelegen van de Maas. Lakens (2) en sloop zijn per gelegenheid te huur voor ƒ 5,—. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden voor kursussen om teleurstellingen te voorkomen wegens beperkte accomodatiemogelijkheden.

18 t/m 27 september (9 dagen)
4e TIBETAANSE KUNST KURSUS
Door: ANDY WEBER
Thangka teken- en schilderkursus
"CHENREZIG MANDALA"
en
"VAJRAPANI"
Voor beginners en gevorderden
(Gaat alleen door bij minimaal 10 deelnemers)

Het is alweer voor de vierde keer dat de vermaarde Thangka schilder ANDY WEBER naar Nederland komt om zijn uitgebreide kennis over te dragen op zijn groep 'oude studenten' en iedereen die deze boeiende ervaring ook wil meemaken. Enige ervaring is niet noodzakelijk.

Voor beginners en gevorderden zal Andy deze keer de 'Chenrezig Mandala' behandelen. Gevorderden krijgen bovendien minstens één uur per dag onderricht over het vervaardigen van 'Vajrapani'.

Deelnemers dienen hun eigen materiaal mee te nemen zoals: een tekenplank van 50 x 60 cm, tekenpapier van hetzelfde formaat, potloden, gum, passer en waterverf. Gevorderde studenten kunnen bovendien voorgespannen schilderslinnen, penselen en gouacheverf meebrengen.

Een teken- en schilderkursus met Andy Weber is eigenlijk een meditatiekursus. Hij leidt iedere tekensessie in met een korte meditatie waarbij de deelnemers trachten de 'Chenrezig Mandala', zo duidelijk mogelijk voor te stellen. Het tekenen en schilderen van thangka's brengt positieve effecten teweeg op het bewustzijn. De concentratie neemt toe en gaandeweg ontstaat er een steeds grotere mildheid en rustige tevredenheid bij het tekenen.

KOSTEN: ƒ 400,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekening: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Andy Weber
AANVANG: 18 september om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

Verkoopadressen

MAITREYA MAGAZINE
&
BOEKEN TIBETAANS BOEDDHISME

De Kosmos Special Store
Prins Hendrikkade 142
Amsterdam

Au Bout du Monde
Singel 313
Amsterdam

Stiltepunt Shop
Achterraamstraat 15
Den Haag

Lotus
Prins Willemstraat 23
Scheveningen

Boekhandel Plantijn
Noordeinde 62
Den Haag

Theosofisch Info en Boekencentrum
Molenstraat 61
Den Haag

Broese en Kemink
Stadhuisbrug
Utrecht

Synthese
Lange Voorhout 96
Den Haag

Hilarion
Van Welderenstraat 27
Nijmegen

Mandala
Leeuwarden

Toine v.d. Hurk
Molenbochtstraat 68
Tilburg

De Stroom
Enschotsestraat 250
Tilburg

Himalaya
Warmoesstraat 56
Amsterdam

Esoterische Boekhandel 'De Nieuwe Tijd'
Oude Kerkstraat 7-8
Delft

Serlingpa
Postelarenweg 11
Mol
België

De Heremiet
Kleine Berg 30
Eindhoven

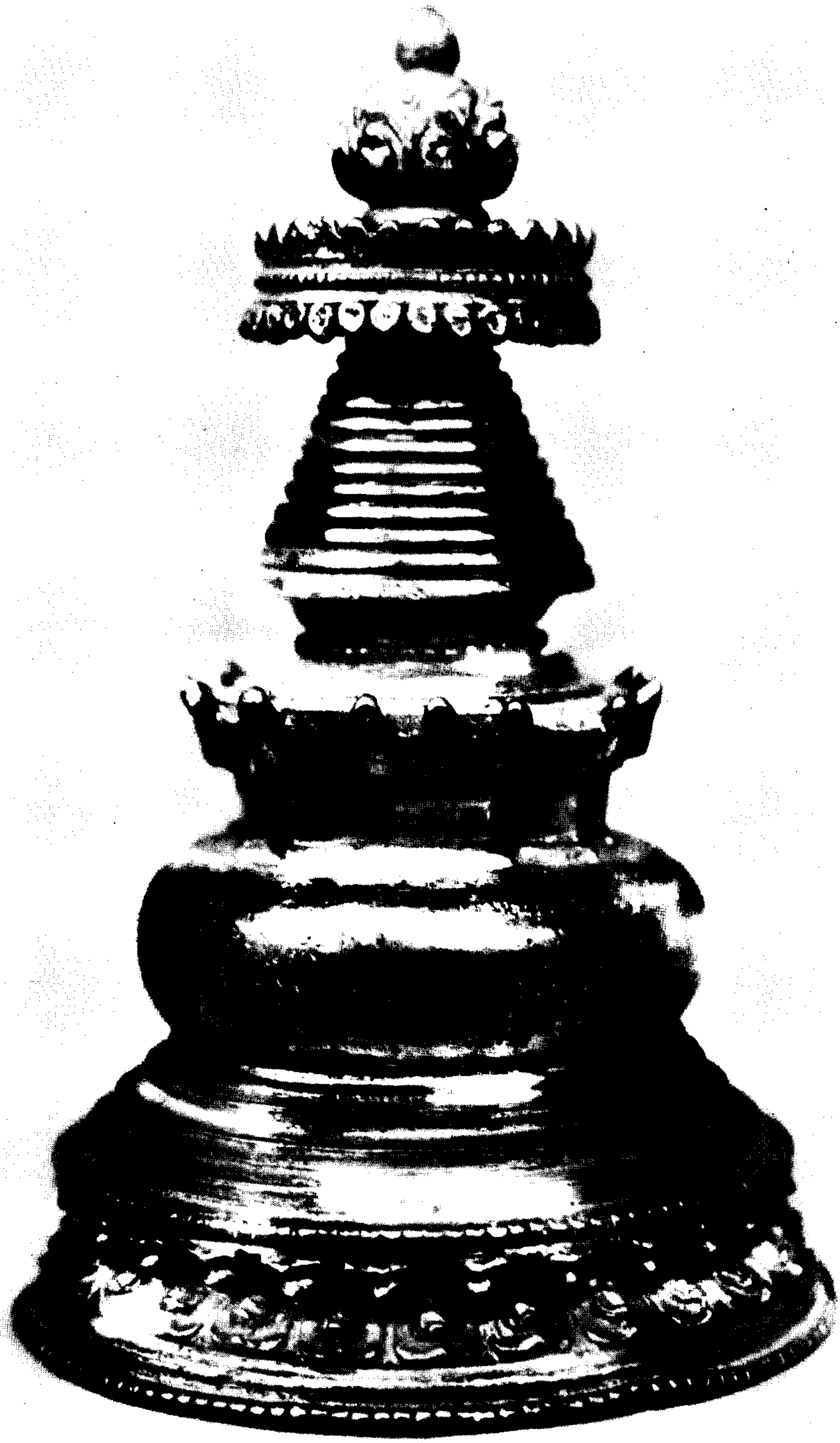



Foto achterpagina: Brian Beresford